جمـــــالك
من الألف إلى الياء
بالأعشـــــاب

الحريــة
للنشر والتوزيع
٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
ت: ٢٦١٥٦٤٦ ـ ٥٧٤٥٦٧٩ م: ١٢٢٣٨٧٧٩٢١.

اسم الكتاب	جمالك من الألف إلى الياء
تأليف	إبراهيم على
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٦١٥٦٤٦ ـ ٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	١٥٦٢٤/ ٢٠٠٥
الترقيم الدولى	977 - 58 - 32 - 31 - 5

جمــالك

من الألف إلى الياء

بالأعشــاب

مقدمـــة

إن العودة إلى الطبيعة ممثلا فى العودة إلى الأعشاب. ليست دعوة إلى التخلف. وإنما عودة إلى استعمال الطبيعة بكل ما فيها من نقاء الماء والهواء والغذاء والدواء النقى.. تلك الطبيعة التى خلقها الله تبارك وتعالى دون آثار أو أضرار جانبية إنها عودة إلى كنوز هذه الطبيعة لنستكشفها ونستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

وقد ظلت كتب الطب أو التداوى بالأعشاب. أثمن ما نقتنى، وظلت أغلب الأمر حكرا على القادرين. ثم راجت تجارتها وكثر تداولها وشاع استعمالها والانتفاع بما فيها.

وجدير بالذكر أن هذا العلم قد ازدهر كثيرا بل وبلغ قمته عقب اكتشاف قارة أمريكا ومعرفة ما فيها من الأعشاب والنباتات الطبية وفوائدها.

وقد نجح العلاج بالأعشاب فى اختبار الزمن وذلك من خلال استعماله عدة أجيال متعاقبة. دون آثار جانبية وذلك لأنه خلاصة تجارب الإنسان منذ بدء الخليقة ولأنه رخيص الثمن.

وأما بالنسبة للزينة والجمال فيكفى أن نعرف أن معظم أمراض حواء النفسية تتعلق بمشاكل الجمال. فشعور المرأة بأنها جميلة ومرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة. فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفى هدوء وقادرة على اكتساب الصداقات فى هدوء وثقة أو معاملة كل من حولها، دون تخوف أو قلق،

وهكذا تستحق لها أسباب السعادة والهناء.

وقد أخرجنا هذا الكتاب من أجل العناية بالجمال بوسائل طبيعية آمنة.. ويحل كثيرا من المشاكل الجمالية التى قد يصعب حلها بالمستحضرات الصناعية وهو يشتمل على العديد من الوصفات المجربة والآمنة.. ومنها ما هو قديم جدا يرجع إلى ما اتبعته مشاهير النساء والجميلات على مر العصور سعيا منهن للتجميل والزينة. ومنها ما هو حديث بل هو حديث جدا نعتمد على ما أظهرته الأبحاث الحديثة من فوائد جمالية لكثير من النباتات والمواد الطبيعية. والتى يمكن الانتفاع بها أحيانا فى صورتها الفردية، أو من خلال إدماجها مع مواد أخرى لزيادة فاعلية المستحضر.

وقد حرصنا على أن يشتمل هذا الكتاب على وسائل للعناية بمختلف مناطق الجمال فى المرأة من شعر وبشرة وأظافر وغيرها. لتجد فيه كل فتاة أو سيدة ما تسعى إليه.

والله ولى التوفيق

سر جمالك فى بشرتك
استخدام الزيوت فى العلاج والعناية بجمال المرأة

حب الشباب والبشرة الدهنية

الوصفة الأولى:

١٢ نقطة من زيت السرو.

١٣ نقطة من زيت الليمون.

٥٠ سم٣ زيت حامل (زيت نباتى).

الوصفة الثانية:

١٤ نقطة من زيت البرجموت.

٥ نقاط من زيت السرو.

٦ نقاط من زيت العرعر.

٥٠ سم٣ من زيت نباتى حامل.

الوصفة الثالثة:

٦ نقاط من زيت البرجموت.

٤ نقاط من زيت اللافندر.

١٠٠ سم٣ ماء (يرج جيداً قبل الاستخدام).

تستخدم هذه الأمزجة من الزيوت العطرية باستعمال قطن طبى يغمس فى المزيج وتدهن به منطقة الإصابة.. وبعد فترة يلاحظ تقشر هذه المناطق.. وهذا يعنى أن الجلد الميت يتساقط تاركاً جلداً جديداً نظيفاً.. وبعد نجاح هذا العلاج يمكن وضع كميات وفيرة من المزيج على الوجه والعنق مع التدليك فى الاتجاه إلى

أعلى والربت بخفة.. وبعد مرور عدة دقائق تستخدم المناديل الورقية فى إزالة الكميات الزائدة من الزيت العطرى وذلك بوضع المنديل على الجلد والربت بخفة حتى يشرب الزيت الزائد. ويلاحظ أن البشرة التى تعانى من تفاقم الحالة المرضية لا تمتص الزيوت العطرية بكميات كبيرة فى أول الأمر، ولكن مع الانتظام فى العلاج تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتصاص الزيت ومثل هذه العلاجات لا تأتى بنتائج واضحة خلال ليلة أو ليلتين!!.. وإنما يجب أن يستمر العلاج لفترة طويلة، وبعدها سيظهر التطور الهام والاختلاف الواضح الذى أصاب البشرة.

مشكلة جفاف الجلد والقشف

وصفات للعناية بالبشرة الجافة

الوصفة الأولى:

٢ نقطة جيرانيوم — ٢٠ نقطة لافندر.

٨ نقاط خشب الصندل. — ٥ نقاط الأيلنج.

الوصفة الثانية:

٥ نقاط جيرانيوم — ٤ نقاط ياسمين.

١٦ نقطة لافندر — ٥٠ سم٣ من زيت نباتى حامل

الوصفة الثالثة:

١٠ نقاط خشب الصندل. — ٧ نقاط جيرانيوم

٣ نقاط زيت خشب الورد — ٥ نقاط زيت الأيلنج

٥٠ سم٣ من زيت نباتى حامل.

تستعمل هذه الوصفات السابقة عن طريق عمل تدليل للبشرة بالنوعية المختارة.. ويجب قبل الاستخدام القيام بتنظيف البشرة بطبقة رقيقة من ماء الورد، ثم يعاد غسل البشرة مرة ثانية فى صباح اليوم التالى بماء الورد.

هل تعانين من تجاعيد بالبشرة؟

وصفات فعالة لحيوية وشباب البشرة

الوصفة الأولى:

٨ نقاط من زيت المر (أو زيت البخور) ١٤ نقطة من زيت اللافندر

٤ نقاط من زيت نيرولى ٥٠سم٣ من زيت نباتى حامل

الوصفة الثانية:

نقطة واحدة من زيت نيرولى

٥٠٠ سم٣ ماء

طريقة الاستخدام: بالنسبة للوصفة الأولى: تستخدم مع عمل تدليك لبشرة الوجه.. أما الوصفة الثانية، فتستخدم فى صورة كمادات للوجه، وذلك بالاستعانة بقطعة قطن تبلل فى السائل، ثم تعصر للتخلص من السائل الزائد بها، ثم توضع على الوجه، ويكرر ذلك عدة مرات.

قناع الوجه (الماسك) لجمال بشرتك

وصفة لعمل ماسك منزلى

- ملء ملعقة كبيرة من الكاولين (صلصال أبيض نقى) أو تراب الفخار.
- ٢ ملعقة كبيرة ماء.
- نصف ملعقة عسل نقى.
- نقطة واحدة لافندر.
- نقطة واحدة جيرانيوم

إذا كان الجلد دهنياً بشكل واضح فيمكنك ترك القناع على الوجه حتى يجف.

أما إذا كان الجلد جافاً فيجب نزع القناع بعد ٥- ١٠ دقائق، ولنزع القناع تستخدم قطعة من القماش الطبى مبللة بالماء الدافئ ثم يمسح على الوجه مع نزع الصلصال ومداومة مسح الوجه بالقطن حتى تتم نظافة الوجه.

وبعد تمام التخلص من كل أثار القناع احرصى على مسح الوجه بقطعة من القطن التى سبق غمسها فى ماء الورد.

وأخيراً توضع كمية من الزيت العطرى المستخدم فى التدليك.

التدليك بزيت الورد.. انتعاش وجمال

بعد الانتهاء من الاستحمام. انثرى زيت الورد على الوجه والجسم الأمر الذى يكسبك رائحة جميلة جذابة.

طريقة تحضير زيت الورد للاستخدام

- ٢٠ نقطة من زيت الورد.
- ٥٠ سم٣ من زيت نباتى حامل

المحلول الساحر (لشطف الشعر)

- زيت حصالبان - للشعر الأسود
- زيت البابونج - للشعر الأشقر.
- زيت الورد أو زيت التبشول لكافة أنواع الشعر.

وصفة لعلاج الشعر التالف

- ١٥ نقطة من حصالبان.
- ٥ نقاط جيرانيوم.
- ٥ نقاط خشب الصندل.
- ٥ نقاط لافندر.
- ٥٠ سم٣ زيت حامل (نباتى).

العناية بالشعر الدهنى

وصفة للشعر الدهنى:

١٢ نقطة من زيت البرجموت.

١٣ نقطة من زيت اللافندر.

٥٠ سم٣ من زيت نباتى (حامل).

علاج قمل الرأس بالزيوت الطبيعية

وصفة لعلاج قمل الرأس:

٢٥ نقطة من (روز مارى) حصالبان.

١٢ نقطة من زيت كافور.

١٣ نقطة من زيت جيرانيوم.

٢٥ نقطة من زيت لافندر

٧٥سم٣ من زيت نباتى حامل

وصفة لعلاج قشور الرأس

١٠ نقاط زيت كافور

١٥ نقطة (روز مارى) حصالبان.

٥٠سم٣ من زيت نباتى

وصفات أخرى لغسل الشعر

الشعر الأسود:

٢ نقطة من حصالبان.

نقطة واحدة من زيت خشب الورد.

نقطة واحدة جيرانيوم

لتر ماء

الشعر الأشقر

٢ نقطة بابونج

نقطة واحدة من زيت الليمون

لتر ماء

نظراً لعدم ذوبان الزيت فى الماء لذا يجب رج الزجاجات بعنف قبل صبها على الرأس.

وصفات من الزيوت الطبيعية لدهان الجسم للتطرية والنعومة والجاذبية

ماء الورد والجلسرين (الدهان المفضل للجميلات على مر العصور!)

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس ثم يحفظ فى زجاجة.

يعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعرقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.

فقد كان هذا الخليط هو الدهان المفضل لكثيرات من المتأنقات والمتجملات على مر العصور.. وهو يستخدم خاصة لدهان مناطق الوجه، والعنق، اليدين.

دهان زيت القرفة: الدهان الملوكى:

المكونات:

- ٣ نقط زيت القرفة.

-٨ ملاعق كبيرة زيت المشمش.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات فى إناء زجاجى، ويغلق جيداً، ثم يرج الإناء عدة مرات لخلط الزيتين ببعضهما خلطاً جيداً.

هذا المستحضر العطرى فائق الفاعلية فى معالجة المناطق الجافة من الجلد، أو التى تشكو القشف أو التشققات. وهو يستخدم بصفة عامة كدهان (ملوكى) للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه.. أو يمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعنق.. خاصة المناطق التى تتعرض لظهور التجاعيد.

تظهر النتائج المبهرة لهذا المستحضر بعد مضى بضع ساعات من استخدامه لأول مرة.

دهان زيت الخروع - للتطرية والنعومة

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الخروع.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال: يسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تماماً.. وعندئذ يرفع الإناء من على النار، ويخلط بالزيت باقى المكونات، مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام، وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية، يضاف إليه بضع نقاط من الزيت العطرى المفضل - كزيت الورد أو الخزامى أو الياسمين.

دهان زيت اللوز- للجسم عامة

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من اللانولين.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت اللوز.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال: يذاب اللانولين فى وعاء على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت اللوز مع التقليب.. وعندما يبرد الخليط يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطرى لإكسابه الرائحة المفضلة.

دهان للجسم بعد الحمام

المكونات:

- ١٢ ملعقة صغيرة زيت عباد شمس.
- ٨ ملاعق صغيرة زيت لوز.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت ذرة.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال: تخلط الزيوت خلطاً جيداً، ثم يحفظ الخليط فى زجاجة.. وتستخدم كمية منه فى دهان الجسم بعد عمل الحمام.

اصنعى بنفسك صابوناً
لتنظيف البشرة وتجميلها

صابون العسل وزيت الزيتون:

(للتجميل والمتعة كذلك!)

المكونات:

- $\frac{1}{2}$ ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة زيت الزيتون.
- ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: يسخن الصابون المبشور على نار هادئة، ويقلب بملعقة خشبية.. وبعد أن يذوب، يضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون نقطة نقطة ويخلط معه جيداً.

ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك.. ثم يرفع الإناء من على النار.

ويصب الخليط فى وعاء مناسب.. وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال.. ويستغرق ذلك بضعة أسابيع.. ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة.

ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملين للجلد.. ويعتبر الاستحمام به متعة حيث يجرى الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه!

صابون عباد الشمس والعسل

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة عباد الشمس.
- ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.
- ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال: يسخن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون، ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس والعسل، ويستمر التقليب حوالى ٧ - ٩ دقائق أخرى.. وبعدها يضاف زيت السمسم، ثم يرفع الإناء من على النار.. ويصب الخليط فى وعاء مناسب، ويترك بمكان دافئ.. وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال.. وهذا يستغرق وقتاً قصيراً.

صابون اللافندر الهلامى الجذب الرائحة

المكونات:

- ١/٢ ٢ ملعقة كبيرة من رؤوس (أزهار) نبات اللافندر المجففة.
- ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلى.
- ٤ نقط من زيت اللافندر العطرى.

التحضير والاستعمال: تسحق رؤوس اللافندر (مثل استخدام يد الهون) حتى تتحول إلى شبه بودرة. ثم يوضع الصابون من الماء المغلى فى وعاء، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر.. ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين - للنعومة والحيوية

المكونات:

-٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

٥٧٠ مل ماء.

٥ ملاعق كبيرة جلسرين.

٤ نقط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال: يغلى الماء والصابون فى وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماما،يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت النعناع للخليط.

وعندما يبرد الخليط، يعبأ فى وعاء مناسب.

صابون الكافور الهلامى (للتجميل وتجديد النشاط)

المكونات:

١ ½ ملء حفنة يد أوراق نبات الكافور.

١,٧ لتر ماء.

٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: توضع أوراق الكافور فى وعاء، ويصب فوقها ثم يسخن الوعاء لمدة ١٥ دقيقة مع مراعاة تغطيته بإحكام.. وبعدها يرفع الوعاء من على النار، ويترك لمدة ١- ٢ ساعة للحصول على منقوع مركز.. يصفى المنقوع، ويعاد تسخينه ثانية.. وعند بلوغ درجة الغليان يضاف الصابون مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تماما.. وعندما يبرد الخليط يعبأ فى وعاء مناسب ويحفظ بالثلاجة.

يساعد هذا الصابون، بالإضافة لفوائده الجمالية، على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسمانى.

كريمات طبيعية لجمال العنق

كريم العسل - لشباب العنق

المكونات:

$\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة كبيرة من العسل السائل.

$\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

- صفار بيضتين.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا ببعضها البعض، وتعبأ فى زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ويكون هذا المستحضر جاهزا للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة. يعمل تدليك خفيف للعنق بالمستحضر، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ٢٠ دقيقة.

كريم المايونيز- للعناية بالرقبة ومقاومة التجاعيد

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه المايونيز، مع التقليب المستمر، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب يبرد الكريم الناتج فى زجاجة ويحفظ بالثلاجة.

كريم المشمش - للعناية بالعنق

المكونات:

- $1\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من زيت المشمش.

٢ ملعقة كبيرة لانولين.

ملعقة كبيرة زيت اللوز.

٢ ملعقة صغيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين حتى يذوب ثم يضاف إليه الزيوت مع التقليب المستمر ثم يضاف خل التفاح إلى الخليط، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج، ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة.

كريم زبدة الكاكاو - لنضارة جلد العنق

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.

١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال: تسخن زبدة الكاكاو تسخينا خفيفا على لهب. وعندما تذوب يرفع الإناء من على اللهب، ويضاف إليه زيت الزيتون.. ويقلب الخليط حتى يبرد تماما.. ثم يعبأ فى زجاجة.. ويحفظ بالثلاجة.

نصائح عن الجلد والبشرة

السن والبيئة ونمط الحياة أعداء جلدك الألداء

جلد الإنسان فنان سريع التبدل فهو يطرح عنه كل أربع وعشرين ساعة كل خلاياه السطحية المستهلكة. وهو يتقلب تقلب الباروميتر متأثرا بالضغط. كما أنه مرآه تعكس حالة الإنسان الصحية والمرضية وينم عن مختلف الأمزجة فى حياة الإنسان.

فوق هذا كله (وهو أمر يهم المرأة بشكل خاص) (تقويم) الجسم فعليه يدون مرور الأيام والسنين وهو الذى ينبئ الناظر بلسان فصيح بحقيقة عمرك ومقدار تأثرك بما مر بك فى حياتك من تعرض لصروف العمر أو أشعة الشمس.

وتتحدث خبيرة الجلد نيا تيريزاكيس عن مختلف مراحل حياة المرأة، تلك المراحل التى تتطلب قبل سواها عناية خاصة بالجلد.

وهى تركز على موضوع تنظيف الجلد، وتقول إن جلود معظم الناس طبيعية. لذلك فإن طريقة تنظيف الوجه من الناحية الطبية ليست فى غاية الأهمية فالمنظفات ليست أدوية ولا علاجات. أى أنها لا تستطيع أن تزيل التجاعيد أو أن تعالج حب الشباب. ودورها بصورة أساسية لا يتعدى إزالة الغبار والزيوت عن الجلد. والواقع أن البحث العلمى يشير إلى أن الإسراف فى غسل الوجه بالصابون والمنظفات يمكن أن يسبب تفاقما فى حالة حب الشباب ويمكن أن يهيج الجلد الجاف.

إن المرأة ذات الجلد العادى تتمتع بميزة هامة وهى أنها تستطيع استعمال أنواع كثيرة من الصابون المطروح فى الأسواق. ولكن الأمر يختلف إذا كان الجلد زيتيا أو جافا. فالسيدة ذات الجلد الزيتى عليها أن تتجنب كريمات أو لوسيونات (التنظيف). أما ذات الجلد الجاف فإن عليها تجنب أنواع الصابون القوية المخرشة.

إذن يفهم مما تقدم أن مجرد إزالة الأوساخ والزيوت عن سطح الجلد بمواد التنظيف لا تؤثر على ما يجرى فى داخله إلا لفترات قصيرة. إلا أن العمل الحاك الذى يحدثه فرك الجلد باليد أو كيس الحمام أو الإسفنج على ما يبدو يؤثر على وظيفة الجلد. فقد ثبت بالتجارب المخبرية أن مبدأ الكشط -أى إزالة جلد الخلايا السطحية- يزيد من سرعة تجدد تلك الخلايا، وهذا بدوره يساعد على تجديد حيوية الجلد وإعادة منظر الشباب إليه وصقله.

إلا أنه لابد من التحذير هنا من أن الإسراف فى الفرك الشديد الخشن أمر سيئ جدا فهو يسبب احمرار الجلد وتهيجه ويزيد من حالة حب الشباب. وقد يؤدى أحيانا إلى زيادة سمك الجلد. فلابد إذن من أن يكون الفرك هينا.

تقول هذه الخبيرة أن لابد من القضاء على بعض الخرافات المتعلقة بالجلد. فهناك نساء كثيرات لا يلاحظن أن جلدهن قد يجف مع الأيام. ولكن هذا الجفاف لا ينشأ عن تضاؤل المواد الزيتية الطبيعية فيه فالغدد الزيتية قد تتضخم مع التقدم فى السن وهناك نساء يزداد الزيت فى جلودهن عند الكبر.

لذلك فإن على هؤلاء أن يحذرن الإكثار من استخدام مواد الترطيب وأن يكتفين بالكريم الخفيف ويبتعدن عن الكريم الثقيل المخصص لمن هن أصغر منهن سنا.

وهناك خرافة أخرى شائعة عند الكثيرات وهى أن الجلد عندما يجف يشيخ وأن الإسراف فى استعمال مواد الترطيب والتطرية كفيل بمنع ذلك. والواقع أنه إذا استطاعت هذه المواد إزالة شىء من التجاعيد فذلك مؤقت. إذ أن التجاعيد لا تلبث أن تعود.

إن العناية اليومية بالجلد تتطلب أن تعامل المرأة جلدها حسب حالة اليوم. فاليوم البارد وأجهزة التدفئة المركزية كفيلة بتجفيف أى إنسان. وفى أحوال كهذه تستخدم مواد الترطيب بوفرة معقولة لتفادى الجفاف والتقشر. أما فى الجو الرطب فإن الحاجة إلى مواد التطرية والترطيب تقل لأن رطوبة الجو تحول دون جفاف الجلد.

من المعتقدات الشائعة (والصحيحة فى أغلب الأحيان) أن التمارين الرياضية تورد الخدين وأن الغذاء الفقير يؤدى إلى شيخوخة الجلد وأن الشوكولاته قد تسبب حب الشباب وأن شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا ينقى الجسم ويصفى الجلد.

مع أن التغذية الصحيحة والتمارين الرياضية قد تؤثر على مظهر الجلد فإن عامل الوراثة أكبر أثرا من عامل نمط الحياة فى تقرير كيفية تطور الجلد مع العمر. وبعد عامل الوراثة يأتى فى المرتبة الثانية التعرض لأشعة الشمس، فإذا ورث الإنسان عن والديه جلدا سليما محافظا على شبابه ازدادت فرص تمتعه أيضا بجلد سليم. إننا جميعا نرث ميولا واستعدادات معينة. لذلك فإن طريقة انفعال الجلد بأى منبه هى من الأمور الشخصية إلى حد بعيد. فالتدخين مثلا قد يؤذى بشرة إحدى السيدات ولكنه قد لا يؤذى بشرة سيدة أخرى.

ومع ذلك فبالإمكان القول أن كل ما يفيد صحة الجسم كله يمكن أن يفيد الجلد أيضا بصورة غير مباشرة.

تقول خبيرة الجلد نيا تيريزاكيس أننا نؤمن بفائدة الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة، وبالرياضة وبتعريض الجلد لقدر قليل من أشعة الشمس شريطة استخدام مواد حماية الجلد من مضار هذه الأشعة. وهى تندد بكل غذاء مصطنع مثل السكارين وتصفها بأنها ليست أكثر من مواد كيميائية تزيد من اضطراب الجسم.

وفى حين أن التركيب الجينى أو الوراثى لا يمكن تغييره فإن عادة التعرض لأشعة الشمس يمكن تغييرها، وخير ما تحتفظ به السيدة فى خزانة الأدوية هى

المواد المانعة لأخطار أشعة الشمس. إذ أن الأثر المسبب لشيخوخة الجلد والمضار التراكمية التى تنشأ عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، هذا الأثر وتلك المضار هائلة.

وهنالك حقيقة لا مفر منها هى أن التجاعيد أمر واقع حتما ولا سبيل إلى صده. والكريم يستطيع إلى حين حجب أحد الخطوط ومواد الزينة يمكن أن تجعل الجلد يبدو ناعما ولكن الأخاديد تظل موجودة فى أماكنها.

وإذا استثنينا هذه الوسائل البسيطة لحجب الأخاديد، جاز القول أن الجلد الهرم لا يمكن أن يستجيب إلا لتدابير عنيفة كالقشر بالمواد الكيميائية أو الجراحة التجميلية والطريقة الأولى تصحح التجاعيد السطحية عن طريق نزع الجزء الخارجى من الجلد.

ومع ذلك فليست الجلود كلها صالحة لهذا النوع من العلاج. فألوانها قد تتغير تغيرا جذريا مما يجعلها من الناحية الجمالية منفرة. فقد تجد المرأة بعد معالجة كهذه أن لون وجهها مختلف عن لون عنقها.

أن بعض مواد التطرية والتجميل تحتوى على مكونات تزيد من سوء حالة حب الشباب. وقد يظهر حب الشباب على وجوه سيدات تخطين مرحلة المراهقة بزمن طويل.

وتعريض الوجه لحمامات الماء الساخن أو استعمال السونا لإزالة مواد التجميل يزيدان من الرطوبة. وحب الشباب يزدهر فى بيئة رطبة كهذه. فالرطوبة تسبب انتفاخ خلايا الجلد الخارجية. وانتفاضها يساعد على احتجاز الماء. وربما أدت هذه الظاهرة إلى تشجيع ظهور حب الشباب. وكما أن الإنسان يتعرق فى الجو العالى الرطوبة فكذلك يفرز جسمه مزيدا من الزيوت وازدياد إنتاج الزيت يمكن أن يعنى ازدياد فورات حب الشباب.

ولابد من العودة إلى التذكير بأن الجلد طبيعى لدى معظم الناس. والجلد الطبيعى لا يتضرر إذا ما تعرض لحالات قليلة جدا من حوادث الإساءة إليه.

فمعظم الناس لا يصابون بحب الشباب بسبب يوم رطب. كذلك فإن عنصرا واحدا من مكونات مادة التجميل لا يسبب ظهور حب الشباب عند أشخاص غير مهيئين للإصابة به. إن الجلد الطبيعى لا يتأثر تأثرا كبيرا بالغسل الكثير كما أنه لا يتحسن كثيرا بمكونات التجميل. لذلك فإنه لا داعى أن تصاب معظم النساء بهوس التجميل.

ومبدأ (خير الأمور الوسط) يسرى فى مجال التجميل أيضا. ويكفى أن تطهر السيدة وجهها مرتين كل يوم بصابون لطيف وماء. وأن تستخدم مواد التطرية البسيطة فى الأيام الجافة أو الباردة.

هناك شىء من الغموض لدى بعض السيدات حول الفرق بين المستحضرات الخالية الأساس من الزيت بوجه عام هى مستحضرات ذات أساس كحولى. أما المستحضرات المائية التأسيس فإن الماء وحده هو الذى يشكل الوسيلة المساعدة على الاستخدام. والقصد من هذين المركبين هو أن تستخدمه النساء ذوات الجلد الزيتى أو المصاب بحب الشباب.

ومن الناحية التجميلية فإن النوع الأول من هذه المواد (الخالية الأساس الزيتى) أكثر تقبلا لدى الكثيرات من حيث احتواؤه على مستحلبات تيسر دهنه وتجعله سريع الانزلاق. ولكن هناك ناحية لابد من أخذها فى الحسبان وهى أن هذه المستحلبات تزيد من حدة حالات حب الشباب. لذلك لابد من مراعاة الحذر عند استخدام هذه المستحضرات. وتبديلها إذا ما تبين أنها تهيج حب الشباب.

وبالنسبة للمرأة الناضجة عمرا فإن هذه الخبيرة توصيها بأن تجعل زينتها بسيطة فجاذبية هذه الفئة من النساء تزداد كلما أقللن من استعمال مواد الزينة. ومحاولة إخفاء السن الحقيقية عن طريق مستحضرات التجميل هى محاولة نادرا ما تفيد.

جمالك.. بدون ماكياج
نباتات وأعشاب فى خدمة البشرة

عصير الليمون: عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة، فيستخدم للتخلص من القاذورات والدهون الزائدة التى تترسب بمسام البشرة الدهنية.

كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة، لذا يستخدم لقفل مسام الجلد التى تظهر بشكل واضح فتشوه البشرة، وتعطى فرصة لتجمع القاذورات والدهون.

والليمون كذلك أثر مقاوم للنمش، ومحسن للون البشرة عموما.

كيفية استخدام الليمون: كمادة منظفة أو قابضة للجلد تدهن البشرة بطبقة رقيقة من عصير الليمون، وتبقى بضع دقائق حتى تجف، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان، وذلك باستخدامه على الفرشاة أو على قطعة قطن لدعك الأسنان.

الجزر: الجزر من أغنى النباتات بفيتامين (أ) الذى يغذى الجلد.. ولذا يدخل الجزر فى كثير من الكريمات والأقنعة. كما يمكن الاعتماد على تناول الجزر كطعام بهدف تغذية الجلد وإكسابه المرونة والملمس الناعم.

عمل قناع من الجزر: يسلق الجزر فى الماء ثم يهرس جيدا، ويستعمل عندما يبرد تماما.

القرنفل: القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة، ولذا يفيد فى علاج حبوب

الوجه التى تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة. ولهذا الغرض يدخل القرنفل فى تركيب بعض الكريمات الطبية، والأقنعة كما هو معروف عنه أنه يفيد الأسنان، ويقاوم الألم الناتج عنها، ويعطر رائحة الفم.

البابونج: نظرا لمفعوله المجمل للبشرة يدخل البابونج فى تركيب القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء (لعمل حمام البابونج تضاف ثلاث ملاعق من البابونج إلى فنجان ماء مغلى، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع لماء الحمام)، كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

القرفة: يستخدم الزيت المستخرج من القرفة فى عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس كما يفيد زيت القرفة فى تقوية الأسنان.

الكافور: معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للآلام الروماتيزمية. كما يمتاز الكافور بأنه ملين ومطهر للجلد، ويفيد فى علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية.

النعناع: يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها. ويمكن إضافته لماء الحمام لأغراض التجميل.

حبة البركة: معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة. ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوى للبشرة ومضاد للالتهابات، ويدخل فى تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

الورد: يتميز الورد بكثير من الأغراض التجميلية، فهو ينعم البشرة ويجملها ويساعد على زوال التشققات عنها وينظف المسام. ولذلك يدخل ماء الورد فى تركيب أنواع كثيرة من الكريمات والأقنعة وسوائل التنظيف.

كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل، بالإضافة لتأثيره المنعش.

المريمية: استخدم نبات المريمية منذ زمن بعيد فى علاج كثير من الأمراض.

ومن أبرز فوائده التجميلية أنه ينشط فروة الرأس، ويغذى الشعر، ويزيده

غزارة ونموا، بالإضافة لأنه يزيد درجة غمقان الشعر. لذلك فقد استخدم نبات المريمية فى تركيب بعض أنواع شامبوهات الأعشاب.

الزعتر: يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات، وله تأثير مطهر للجلد. ويدخل فى تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر.

خشب الصندل: هو يتميز بمفعوله المطهر للجلد، والملطف لحالات الطفح الجلدى، كما يدخل فى تركيب الكريمات الواقية للبشرة الحساسة من أشعة الشمس.

الكرنب: يحتوى الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.. ولهذا الغرض، تغلى مجموعة من أوراق الكرنب فى كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج باردا لدهان الوجه.

الخبيزة (الخبازى): يمتاز نبات الخبيزة بمفعوله المطهر القوى والملين للبشرة.

ولعلاج التقرحات والالتهابات الصديدية تجهز لبخة من الأوراق والسويقات المهروسة، وتوضع فوق المكان المصاب.

البطاطس: لزوال التورم فى أسفل العينين توضع شريحة من البطاطس فوق كل عين.

لعلاج حساسية الجلد الموضعية: يمكن استخدام شرائح البطاطس بوضعها فوق المكان المصاب، ويمكن دهان المكان بعصير البطاطس.

اللوز: يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة، فهو يشد الجلد ويمنع ترهله، ويعالج الهالات السوداء التى تظهر تحت العينين، بالإضافة إلى مفعوله الملين والمجمل للبشرة.

المشمش: يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين (أ) وهو أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجلد. كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات لذلك يدخل فى تركيب الكريمات والأقنعة.

كما يستخدم عصير المشمش لدهان بشرة اليدين لإكسابها النعومة والحيوية.

البقدونس: يستخدم البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب والبثور، ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يوميا بعصير أو منقوع البقدونس. كما يستخدم البقدونس لتجميل البشرة بصفة عامة. ويوصف غسل الوجه صباحا ومساء لمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلى فاترا.

التين: يفيد التين البشرة الدهنية على وجه الخصوص حيث يساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة. ولهذا الغرض تقشر ثمار التين، ثم تهرس جيدا، ويوضع منها طبقة على الوجه، تبقى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

الفراولة: للمساعدة على التخلص من تجاعيد الوجه، وإضفاء لمسة جمال وإشراق، يدهن الوجه بطبقة من عصير الفراولة قبل النوم، ثم يشطف فى الصباح بماء البقدونس.. وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية.

البرتقال: لنعومة بشرة اليدين وتألقها، استفيدى من العصارة الموجودة بقشر البرتقال (بعد نزعه عن الثمرة) وامسحى بها يديك متى حانت الفرصة، فهذا غذاء طبيعى للجلد يكسبه رونقا وجمالا.

الخيار: الخيار له مكانة كبيرة فى قائمة وسائل التجميل الطبيعية. فمن أشهر استعمالات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج للهالات السوداء التى تظهر بأسفل العينين، وكعلاج للعين المجهدة.

كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه، وذلك بوضع الشرائح منه فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية.

كما يوصف كعلاج للنمش، وذلك بأن تنقع شرائح الخيار فى الحليب قبل غليه عدة ساعات، ويغسل به الوجه.

كما يساعد عصير الخيار على تقليل إفراز الدهون.. بذلك يناسب البشرة الدهنية.

البصل لعلاج بثور الوجه: لعلاج البثور الحمراء والتى تصاحب الإصابة بحب الشباب، يقشر عدد من ٢- ٣ بصلات، وتقطع، وتغلى جيدا على نار هادئة، وعندما يبرد البصل يلف فى شاش طبى، ويوضع على أماكن البثور، ويكرر ذلك مرتين يوميا.

كما يساعد على زوال هذه البثور، عمل قناع لها بعصير النعناع، ثم يشطف بالماء الفاتر، مع تكرار ذلك يوميا.

قناع مضاد للتجاعيد:

المكونات:

ملعقة صغيرة عصير خيار.

بياض بيضة واحدة.

ملعقة كبيرة عصير نعناع.

١/٢ ملعقة عسل نحل.

ملعقة جبن أبيض.

الطريقة والاستعمال: يضرب بياض البيضة جيدا، ويخلط مع باقى المكونات، ويعمل قناع للوجه بهذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ويشطف بعدها بالماء الفاتر.

وسائل للتجميل فى مطبخك

الشاى: لاختفاء الهالات السوداء تحت العينين: تعمل كمادات موضعية من الشاى.. كما سيتضح:

تغلى أوراق الشاى بعد عمل المشروب فى كمية مناسبة من الماء غليانا وافيا، ويستخدم (ماء الشاى) الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشامبو، فذلك يكسب الشعر البريق والحيوية.

الملح: للتخلص من التورم بأسفل العينين: يعمل حمام ماء دافئ مذاب فيه كمية مناسبة من الملح، وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات فى ماء الحمام (يمكن استخدام فنجان لهذا الغرض).

ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن فى محلول الملح الدافئ وتوضع فوق العينين.

زيت الخروع: لمساعدة نمو الشعر وزيادة غزارته: تدهن فروة الرأس بكمية من زيت الخروع ثم يلف الشعر بفوطة دافئة. لزيادة نمو الرموش: تدهن يوميا بزيت الخروع.

عسل النحل: للبشرة الدهنية: تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة، ويستعمل الخليط لدهان البشرة.

للبشرة الجافة: يضاف للعسل كمية قليلة من اللبن أو الكريمة. يقال إن وضع ملعقة عسل نحل فى ماء الحمام يجمل الجلد، ويقاوم الإجهاد، ويجلب النوم.

الزبادى: الزبادى منظف جيد للبشرة، ويناسب البشرة الدهنية خاصة.

توضع طبقة من الزبادى على الوجه ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة.

لتنظيف فروة الرأس ومساعدة نمو الشعر: تدهن فروة الرأس بالزبادى قبل غسل الرأس بالشامبو.

البيض: البيض مغذ جيد للبشرة، ويساعد على قفل المسام، ولعمل قناع من البيض: اكسرى بيضة نيئة، واضربيها جيدا وافرديها على الوجه.

وتشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

لتغذية الشعر: تدهن فروة الرأس ببياض البيض ثم تغسل بالشامبو.

الخل: يعتبر خل التفاح، هو أفضل أنواع الخل فى العلاج.

لنعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشور يضاف كمية قليلة من الخل للماء أثناء غسل الشعر.

للتخلص من العروق الزرقاء فى حالة دوالى الساقين: توضع كمية من الخل فى حفنة اليد وتدلك بها العروق الزرقاء الممتدة فى الساق مرة فى الصباح، وأخرى فى المساء وذلك لمدة شهر واحد على الأقل. وللحصول على نتائج أفضل: يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل (خل التفاح) فى كوب من الماء مرة فى الصباح وأخرى فى المساء.

زيت الزيتون: هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.

ويستخدم كذلك فى دهان الأظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم فى دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفه بمنشفة (فوطة) دافئة لمدة نصف ساعة.

شمع النحل: شمع النحل (أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل فى تحضير كريمات العناية بالبشرة.

الذرة: يدخل دقيق الذرة فى عمل الأقنعة، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه، وحروق الشمس، كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة.

البيض: يستخدم البيض فى العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقانورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غنى بالبروتين ويمتاز بمفعول مرطب للبشرة، وخاصة فى حالات البشرة الجافة.

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقا وحيوية.

المايونيز: له قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين (أ) (أغلب أنواع المايونيز).

وفى حالة استخدامه ظاهريا للبشرة فإنه يعتبر غذاء مفيد للصحة وسلامة الجلد.. كما يمتاز بمفعول مرطب.

الزبادى: يستخدم الزبادى كمنظف جيد للبشرة الدهنية، وذلك بدهان الزبادى على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة.

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادى بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

وسائل العناية بالبشرة

المنظفات

اللبن.. البارد: من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هى استخدام اللبن كمنظف وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.. ولهذا الغرض تبلل قطعة قطن فى اللبن البارد، ويدعك بها الجلد.. مع مراعاة أن يبدأ التنظيف من أسفل العنق وفى الاتجاه الأعلى حتى جبهة الرأس.. وأن تتحرك اليد حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى لأن ذلك يساعد على إزالة القاذورات من مسام الجلد.

قناع الزبادى والبيض

المكونات:

- بياض بيضة واحدة.
- ٤- ٥ ملاعق زبادى.

الطريقة: يضرب البيض حتى يتماسك قليلا ثم يضاف إلية الزبادى ويخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال: ضعى الخليط على العنق والوجه، واتركيه لمدة ١٥ دقيقة. وتمسح البشرة بماء ساخن ثم بماء بارد باستعمال قطعة قماش من القطن.

للبشرة الدهنية: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

قناع منظف للبشرة الدهنية

المكونات:

١/٤ فنجان بودرة الشوفان

١/٢ كوب زبادى

- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: يخلط الشوفان مع الزبادى ويقلب جيدا.

الاستعمال: يدهن الخليط على العنق والوجه، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر المضاف إليه عصير الليمون.

قناع منظف للبشرة الجافة

المكونات:

١/٢ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة

١ ملعقة صغيرة عسل نحل

١/٢ ملعقة صغيرة خل التفاح

٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

٢ صفار بيض

لبن.

الطريقة: تضاف جميع المكونات لبعضها وتخلط جيدا.

الاستعمال: توضع طبقة خفيفة من زيت الزيتون أو زيت السمسم على

البشرة، ثم يوضع فوقها القناع السابق. يترك لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة، ثم يشطف باللبن المخفف بالماء.

قناع الكركم (زعفران هندى)

المكونات:

١/٢ ملعقة صغيرة من بوردة الكركم

١/٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطريقة: يخلط الاثنان جيدا لصنع عجينة.

الاستعمال: ضعى العجينة على الوجه.. ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠- ١٥ دقيقة.

قناع الشوفان

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.
- صفار بيضة واحدة.
- لبن.

الطريقة: يخلط الشوفان مع كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة. يضرب صفار البيض، ويخلط مع العجينة.

الاستعمال: تفرد العجينة على البشرة ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

للبشرة الجافة: يضاف للعجينة ملعقة صغيرة من عسل النحل.

للبشرة الدهنية: يضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

قناع الشوفان وعصير الخيار

المكونات:

- ١ ملعقة شاى كبيرة شوفان.
- ١ ملعقة كبيرة عصير خيار.

الطريقة: يخلط الاثنان لصنع عجينة.

الاستعمال: تترك العجينة مع فردها على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تزال بالماء البارد.

قناع اللفت والزبادى

الطريقة: تغلى بعض جذور اللفت ثم تهرس جيدا، وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادى لصنع عجينة.

الاستعمال: تفرد العجينة على البشرة، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع الصلصال :(Kaolin)

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة صلصال.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار.

الطريقة: يخلط الاثنان، ويوضع الخليط الناتج على العنق والوجه لمدة ١٠- ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر.

اصنعى بنفسك الغسول المناسب لبشرتك
من الزهور والخضروات

البشرة الجافة

- يستخدم واحد من أنواع الغسول التالية:
- يغلى ٦٠ جم من زهور الزيزفون فى لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- يغلى ٥٠ جم من الخبيزة فى ماء لمدة ١٠ دقائق.
- عصير الجزر.
- تغلى كمية من أوراق الخس فى الماء ويستخدم ماء الغلى.

البشرة الدهنية

- يغلى ٥٠ جم من أوراق النعناع فى لتر ماء.
- يغلى ٥٠ جم من نبات الحصالبان فى لتر ماء.
- يخلط مقدار من عصير البرتقال مع مقدار مساو من عصير الليمون.

قناع لتطرية الجلد

هذا يستخدم للبشرة الرقيقة الجافة: تناولى ثمرة مشمش طازجة.. اهرسيها بعناية.. ويمكنك أيضا استخدام الثمرة دون هرس عن طريق نقعها فى الماء الفاتر لمدة ٢٤ ساعة.

أضيفى ملء ملعقة شاى من زيت اللوز الحلو إلى عجينة المشمش.

قناع البيض للتغذية

أضيفى عصير نصف ليمونة إلى صلصال أبيض، واستمرى فى التقليب حتى تحصلى على مزيج متجانس.. أضيفى صفار بيضة طازجة مع ملعقة من زيت اللوز الحلو، ثم ملعقة من العسل السائل.

قناع قابض للبشرة الدهنية

لقفل المسام الواسعة: خفقى ملعقة كبيرة من الصلصال الأبيض بملء ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال مع التقليب حتى تحصلى على مزيج متجانس.. ثم أضيفى ملء نصف ملعقة كبيرة من زيت البندق.

قناع آخر للبشرة الدهنية

خفقى ملء عدد ٢ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة باستخدام ملء ملعقة كبيرة من اللبن الفاتر ثم أضيفى ملء الملعقة من زيت اللوز الحلو.

قناع البطاطس

هذا يفيد البشرة المصابة بتمدد الأوعية الدموية:

اهرسى ثمرة بطاطس مسلوقة ثم أضيفى ملعقة من اللبن الفاتر للحصول على عجينة سائلة.

أقنعة تناسب كل أنواع البشرة

قناع الجزر

يحتوى الجزر على كمية وفيرة من فيتامين (أ) المغذى للبشرة، وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة.

المكونات:

١/٢ جزرة واحدة متوسطة الحجم.

١/٤ ملعقة عسل نحل.

الطريقة: يقطع الجزر إلى شرائح، ويعصر، ويصفى. يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال: يدهن الخليط على الجلد، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

قناع الكمثرى

هو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

المكونات:

١/٤ ثمرة كمثرى.

– بياض بيضة واحدة.

½ ملعقة عسل نحل.

الطريقة: تهرس الكمثرى جيدا ثم تضاف لخليط العسل وصفار البيض.

الاستعمال: يدهن الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة.

قناع البطاطس

هو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

المكونات:

– ١ ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة.

½ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض.

الطريقة: يخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف، ثم يشطف بالماء الفاتر.

قناع الطماطم

هو يناسب البشرة الدهنية.

المكونات:

– ١ ثمرة طماطم.

½ قشرة ليمونة.

– قليل من عصير الليمون.

الطريقة: تهرس ثمرة الطماطم، وتبشر قشرة الليمونة، ويضاف لهما عصير الليمون.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ.

قناع الخميرة والفيتامينات

هذا القناع من أفضل الأقنعة المغذية للبشرة، والمقاومة للتجاعيد، والمكسبة للحيوية.

المكونات:

١/٢ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة.

٢ كبسولة فيتامين (هـ) كبسولة فيتامين (د) ١ كبسولة فيتامين (أ).

الطريقة: ارفعى محتويات كل كبسولة بعد عمل ثقب بها بواسطة دبوس، ثم اخلطى المحتويات مع خميرة البيرة.

الاستعمال: ضعى الخليط على البشرة، واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع الخميرة البيرة

خاص بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- ٢ ملعقة كبيرة زبادى.

الطريقة: تضاف خميرة البيرة إلى الزبادى، ويخلطان جيدا.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويبلل الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع الخيار

للوجه الشاحب والبشرة المجهدة

المكونات:

١/٢ فنجان من الخيار المبشور.

- بياض بيضة واحدة.
- ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

الطريقة: تخلط المكونات، وتضرب جيدا لصنع عجينة رقيقة.

الاستعمال: يدهن الوجه بالعجينة، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويعاد الشطف بالماء البارد، ويجفف.

قناع البيض

المكونات:

- بيضة واحدة.
- عصير ليمون أو عسل نحل.

الطريقة: تضرب البيضة النيئة جيدا، وتخلط مع ملعقة صغيرة من العسل (للبشرة الجافة) أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون (للبشرة الدهنية).

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع لموسم الشتاء

هذا القناع يناسب البشرة التى تتعرض للجفاف فى برد الشتاء.

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة خمير البيرة.

– ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

الطريقة: يصنع خليط من الماء وخميرة البيرة.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة، ثم يزال عنها بعد عشرين دقيقة بالماء الفاتر.

قناع البقدونس

للبشرة التى تجمع بين الدهنية والجافة

المكونات:

مجموعة من أوراق البقدونس.

ملعقة صغيرة من العسل.

الطريقة: تفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها.. ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيدا.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة. ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد.

قناع العسل والبيض

لإكساب الجلد خاصية المرونة

المكونات:

بيضة واحدة.

١ ملعقة صغيرة زيت سمسم.

١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

الطريقة: يعزل صفار البيض عن بياضه ويوضع فى الخلاط تحت سرعة بطيئة، ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض، ويستمر الخلط تحت سرعة بطيئة.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط الناتج، ثم يشطف بعد ٢٠ دقيقة، (يظهر أثر القناع الحسن بمجرد إزالته عن الوجه).

قناع النشا

لقفل مسام الجلد الواضحة، وإضافة البريق لبشرة الخدين

المكونات:

١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة).

ماء دافئ.

الاستعمال: يدهن الوجه أولا بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم يوضع الدقيق المخلوط بالماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافئ.

قناع الشعير

المكونات:

١ ملعقة صغيرة من مطحون الشعير.

١ ملعقة كبيرة من اللبن.

١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطريقة: يخلط أولا الشعير مع اللبن، ثم يضاف عصير الليمون لصنع عجينة سميكة.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بعد ١٠ دقائق.

قناع العسل والشعير

المكونات:

½ ملعقة كبيرة عسل نحل.

$\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة مطحون شعير.

- بياض بيضة واحدة.

الطريقة: يخلط الشعير مع العسل جيدا، ثم يضاف لبياض البيضة لصنع عجينة.

الاستعمال: توضع العجينة على مختلف أنحاء البشرة، وتترك لتجف لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ، ثم يشطف بالماء البارد (المثلج)، ويجفف.

قناع لجميع الأغراض

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من الجبن الأبيض.
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة عصير جزر.
- ١ ملعقة صغيرة جيلاتين (مذاب في الماء).
- ٢ ملعقة صغيرة خميرة البيرة.
- $\frac{1}{2}$ مـ ـة صغيرة، مطحون الشعير.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زيت زيتون (للبشرة الجافة فقط).

الطريقة: تضاف المكونات لبعضها، وتخلط جيدا.

الاستعمال: يوضع الخليط على الوجه والعنق ثم يشطف

دقيقة.

قناع الموز واللبن

لمقاومة التجاعيد ولمرونة الجلد

المكونات:

- موزة واحدة.
- ٢-٣ ملاعق كبيرة لبن.

الطريقة: تهرس ثمرة الموز، ويخلط معها اللبن لصنع عجينة.

الاستعمال: يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع زيت الزيتون

لعلاج عيوب البشرة عامة

المكونات:

- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ١/٤ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: يخلط الاثنان جيدا.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة.

قناع النعناع

لعلاج عيوب البشرة عامة

المكونات:

- مجموعة من أوراق النعناع.
- ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

الطريقة: تفرم أوراق النعناع ويصنع منها عجينة مع ماء الورد.

الاستعمال: توضع العجينة على الوجه فى المساء وتترك لصباح اليوم التالى.. أو يكفى وضعها على الوجه مدة ساعتين، ثم يشطف الوجه بالماء العادى.

قناع اللوز

المكونات:

- ٤ حبات لوز.
- ٢ ملعقة كبيرة لبن.
- ١ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ١ كبسولة فيتامين (أ).

الطريقة: تغمس حبات اللوز فى الماء، ثم تطحن مع اللبن، ويضاف لها عصير البرتقال، تفرغ محتويات الكبسولة وتضاف لباقى المكونات.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة مع التركيز على مواضع التشوهات، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

أقنعة من الزبادى

- قناع الزبادى مع الطماطم (يزال القشر ويستخدم اللب) يعمل كقابض للبشرة لذلك يفيد فى علاج مشكلة اتساع مسام الجلد.
- قناع الزبادى مع الخيار المهروس، ويستخدم لصفاء البشرة وتقوية عضلات الوجه.
- قناع الزبادى مع البقدونس، وهو من أفضل الأقنعة للبشرة المزدوجة (التى تجمع بين البشرة الدهنية والجافة).
- قناع الزبادى مع عسل نحل.. وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

- قناع الزبادى مع بياض البيض لتطرية الجلد.

(يجب إزالة كل الأقنعة المكونة من الزبادى بالماء الدافئ، ثم يبلل الوجه بالماء البارد).

أقنعة خاصة للبشرة الدهنية

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة عصير خيار.
- ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ٣ نقط ماء ورد.

الطريقة: تخلط المكونات الثلاثة جيدا مع بعضها، ويوضع الخليط على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة، ويشطف الوجه بعدها بالماء العادى.

المكونات:

- مجموعة أوراق خس.
- ١ ملعقة كبيرة ماء ورد.
- ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: تفرم أوراق الخس ويضاف للمفروم ماء الورد وعصير الليمون. ثم يوضع الخليط الناتج على البشرة مدة ١٥ دقيقة، ويشطف بعدها الوجه بالماء العادى.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الدقيق.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار.

الطريقة: يوضع الخليط على الوجه بعيدا عن منطقة العينين وفتحة الفم، ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

أقنعة خاصة للبشرة الجافة:

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ١ ملعقة كبيرة بودرة لبن.
- ماء الورد.

الطريقة: تخلط المكونات الثلاثة الأولى ببعضها، ويضاف إليها كمية مناسبة من ماء الورد لصنع عجينة. توضع العجينة على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه والعنق بالماء الدافئ.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- عصير نصف ليمونة.
- صفار بيضة واحدة.

الطريقة: تخلط المكونات جيدا، وتوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تشطف بالماء الدافئ.

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.
- ١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

الطريقة: يخلط الاثنان جيدا، ويوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافئ.

مرطبات البشرة

نموذج لكريم مرطب

المكونات:

- $1\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- ١ ملعقة صغيرة لانولين.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من شمع العسل.
- ٢ ملعقة صغيرة جلسرين.
- ٦ ملعقة كبيرة ماء الورد.

الطريقة: يذاب الشمع واللانولين بالغليان، ويضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يقلب الجلسرين فى ماء الورد الدافئ، ويضاف الاثنان للخليط السابق.. يقلب الخليط حتى يبرد تماما فيكون جاهزا للاستعمال.

الأعشاب والكريمات المرطبة

كريم السمسم والعسل للعناية الفائقة

المكونات:

- ٢٠ ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ٣ ملاعق كبيرة من كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الليسيثين.
- ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من عسل الأبيض.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال: يخلط خمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطا جيدا.. ثم يضاف للخليط الليسيثين وأربع ملاعق أخرى من الزيت، ويكرر خلط المكونات.

يضاف للخليط خل التفاح والعسل، باقى كمية الزيت، ويضع نقاط من الزيت العطرى (حسب الاختيار).. يعاد الخلط مرة أخرى لمدة دقيقتين، ثم يعبأ الخليط النهائى فى زجاجة. ويفضل حفظه فى الثلاجة. هذا المستحضر المرطب المغذى يفيد جدا البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم، وذلك

بصفة منتظمة.. والمداومة على استخدامه تعطى نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة.. وخاصة إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار.

كريم عناية للمساء - بالفيتامين

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت جزر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح (زيت نباتى).
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت بذر مشمش.
- كبسولة فيتامين ب٢ (نقطتان فقط).
- كبسولة فيتامين ب٦ (نقطتان فقط).

التحضير والاستعمال: يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر المشمش وتخلط المكونات جيدا. تثقب كبسولة الفيتامين (ب٢، ب٦) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط، ويعاد خلط المكونات.

يعبأ المستحضر، ويحفظ فى الثلاجة.

كريم الزبادى - للعناية بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زبادى.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من كريم أساس.

- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة خل تفاح.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة عصير طماطم.
- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال: يخلط الزبادى وصفار البيض والكريم ثم يضاف لها خل التفاح وعصير الطماطم. يدفأ عسل النحل حتى يصبح سائلا سريع الحركة ثم يضاف للخليط، ويكرر التقليب والخلط جيدا.

هذا المستحضر يناسب تماما البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظرا لاختلاف البشرات الدهنية فى مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادى، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.

كريم مسائى من العسل مضاد للتجاعيد

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١٠ ملاعق كبيرة كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ٤ نقط من زيت المر (زيت عطرى).

التحضير والاستعمال: يدفأ العسل واللبن ويخلطان جيدا فى وعاء، ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطها جيدا لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحساسة.

كريم جوز الهند والنعناع - للبشرة الجافة والعادية

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بوراكس (بورق أو لذاق الذهب).
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من شمع النحل.

التحضير والاستعمال: يحضر أولا منقوع النعناع، وذلك بوضع ٤ أعواد نعناع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع.. ثم يذوب البوراكس في المنقوع.. ثم توضع الزيوت والشمع كل في إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيدا. هذا المستحضر يمكن استعماله نهارا أو مساء، وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.

كريمات الزيوت النباتية المضادة للتجاعيد والمغذية للبشرة

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جرثومة القمح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت المشمش.

- ١ ملعقة كبيرة لانولين.

- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين والزيوت كل في إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماما.. أي بعد غسل الوجه جيدا وإزالة أي آثار للماكياج، ويراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما في ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالي ساعة أو ساعتين.

كريم شمع النحل والزيوت المضادة للتجاعيد

المكونات:

- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة من شمع النحل.
- ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة لانولين.
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.
- ٦ ملاعق كبيرة ماء الورد.

التحضير والاستعمال: يذاب الشمع واللانولين بالتسخين، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يقلب الجلسرين فى ماء الورد الدافئ، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يقلب الخليط حتى يبرد تماما فيكون جاهزا للاستعمال.

كريم المقدونس المضاد لحب الشباب

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من المقدونس المخرط.
- ٢/١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ٢/١ ملعقة صغيرة من البابونج المخرط.
- عصير ٢/١ ليمونة.
- ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العصفر.
- ٣ ملعقة كبيرة من دقيق الصويا.
- ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر.
- ١٠ نقاط من زيت المر.

التحضير والاستعمال: لعمل ماء اللافندر، يوضع فى إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر، ويصب عليها مقدار ١,٧ لتر ماء مغلى، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجة.

يخلط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية، ثم تسخن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة، ويقلب الخليط جيدا حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والمقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع الكريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساء، ويعمل به دهان للحبوب والبثور الموجودة بالوجه.

شرش اللبن - لتنظيف البشرة

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة شرش اللبن.
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج (حديث العصر).

التحضير والاستعمال: يخلط الشرش مع العصير جيدا ويعبأ الخليط فى زجاجة محكمة الغلق، ويحفظ فى الثلاجة.

يستخدم المستحضر فى تنظيف الوجه والعنق باستعمال كمية وفيرة منه، ثم يزال عن البشرة باستعمال قطعة قطن.

يعتبر شرش اللبن بصفة عامة من أفضل المنظفات الطبيعية، وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية، لإزالة ما بها من دهون مترسبة وأتربة وقاذورات بمسام الجلد.

كريم اللافندر - لتنظيف الوجه

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء لافندر.
- $\frac{1}{2}$ ٥ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١٠ ملاعق كبيرة شمع أبيض.
- ٥ نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

يذاب الشمع مع الزيت بالتسخين ثم يضاف إليهما ماء اللافندر وخل التفاح. ثم يتم خلطهما جيدا لعمل كريم، ويحفظ الكريم فى زجاجة محكمة الغلق.

كريم الزبدة واللوز للتنظيف

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة صغيرة من الزبد.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مصفى.

التحضير والاستعمال:

يسخن كل من الصابون والزيت فى إناء حتى الذوبان.. وأثناء التقليب، يضاف الزبد وماء البطاطس تدريجيا، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط.

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه

المكونات:

- ١٠ ملاعق كبيرة من الماء.
- ٥ ملاعق كبيرة شمع نحل.
- ١٨ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.
- ١ ملعقة صغيرة بوراكس[1].

---

(١) البوركس: (صوديوم تترابوريت) هو مادة طبيعية توجد على شواطئ البحيرات.. وتتميز بمفعول منظف وقابض للبشرة. وهي تباع لدى الصيدليات الكبرى.

التحضير والاستعمال:

يذاب البوراكس فى الماء.. ثم يذاب شمع النحل على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس مع التقليب، وفى نفس الوقت يضاف سائل البوراكس إلى الشمع والزيت، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب لعمل كريم متجانس.. وبعد أن يبرد الكريم يعبأ فى زجاجة، ويكون بذلك جاهزا للإستعمال.

كريم من زيت الزيتون - لتجديد شباب الوجه

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال:

يضرب صفار البيض ويخلط جيدا مع الخل والسكر. ثم يضاف الزيت للخليط تدريجيا، ويقلب جيدا لصنع كريم متماسك. يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم بصفة منتظمة، ولذلك فهو يفيد خاصة النساء اللاتى فى أزمة.. مثل الأرملة والمرأة فى سن اليأس.

كريم اللانولين المنظف والمرطب للوجه

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة شمع أبيض.
- ٢ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- ٢ ملعقة كبيرة زيت أطفال.

التحضير والاستعمال:

يذاب الشمع فى إناء على نار هادئة، ثم يضاف إليه اللانولين والزيوت، ثم يرفع الإناء من على النار، مع استمرار تقليب الخليط، وعندما يبرد الخليط يكون جاهزا للاستعمال.

منظف للبشرة من اللفت والزبادى

المكونات:

- كمية من جذور اللفت.
- مقدار مناسب من الزبادى.

التحضير والاستعمال:

تغلى جذور اللفت، ثم تهرس جيدا، وتخلط بكمية مناسبة من الزبادى لصنع كريم أو عجينة.

تفرد العجينة على البشرة، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

الزبادى والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية

المكونات:

- بياض بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق كبيرة من الزبادى.

التحضير والاستعمال:

يضرب البيض حتى يتماسك قليلا ثم يضاف إليه الزبادى، ويخلط الاثنان جيدا.

يفرد الخليط على الوجه والعنق، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تمسح البشرة بماء دافئ ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

للبشرة الدهنية: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

عجينة الخيار والشوفان

لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من عصير الخيار.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال: يخلط العصير بالشوفان جيدا لصنع عجينة. تفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تمسح بالماء البارد.

المستحضرات المغذية
والمنعشة والقابضة بالأعشاب
والوسائل الطبيعية

قشر البرتقال - لانتعاش البشرة

المكونات:

- قشور ثلاث ثمار من البرتقال.
- ١,٧ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: يغسل القشر ويقطع لأجزاء صغيرة، ويوضع فى إناء، ويصب فوقه الماء المغلى، ويترك لينقع بالماء لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجه.

هذا المستحضر إذا ما استعمل يوميا فإنه يأتى بنتائج طيبة للغاية حيث ينعش البشرة ويكسبها نضارة وحيوية.

كوكتيل الفواكه المغذى - للبشرة الدهنية

المكونات:

- ٢ ليمونة.
- ١ برتقالة.
- ١ تفاحة.

- $\frac{1}{2}$ خيارة.
- ٢ ملعقة كبيرة ماء ورد.
- ٢ ملعقة كبيرة كحول نقى.

التحضير والاستعمال: يقشر الخيار والتفاح للوصول إلى اللب.. والذى يعصر خلال قطعة شاش معقم.. يعصر الليمون والبرتقال.. ثم تخلط هذه العصائر مع بعضها البعض مع إضافة الكحول وماء الورد إليها. ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة.

محلول الخل والنعناع للوجه الشاحب ومسام الجلد الواسعة

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.
- ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢٨٥ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع النعناع فى زجاجة، ويصب فوقه خل التفاح، وتغلق الزجاجة جيدا، وتترك لمدة أسبوع.. ثم يصفى الخل من النعناع، ويضاف إلى الماء، ويعبأ فى زجاجة محكمة الغلق. يؤدى استعمال هذا المستحضر فى دهان بشرة الوجه بصفة منتظمة إلى التغلب على مشكلة مسام الجلد الواسعة التى تسىء إلى منظر الوجه، حيث يؤدى إلى انقباضها.. كما أنه يحسن لون البشرة التى تعانى من الشحوب.

عصير الطماطم المغذى لعلاج الرؤوس السوداء

المكونات:

- ثمرة طماطم واحدة ناضجة تماما.
- ملعقة صغيرة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: تعصر ثمرة الطماطم، ويصفى العصير الناتج خلال قطعة شاش معقم، ويخلط العصير الناتج مع الجلسرين، ويعبأ المستحضر فى زجاجة، ويحفظ فى الثلاجة.

يعمل هذا المستحضر على التنظيف العميق للبشرة، وهو يساعد بدرجة كبيرة على التخلص من الرؤوس السوداء التى تظهر بالبشرة الدهنية، أو تصاحب الإصابة بحب الشباب.. ويجب مراعاة عدم تحضير كمية كبيرة من هذا المستحضر لأنه يفسد مع التخزين فيكفى تحضير كمية لثلاث مرات من الدهانات.

الشمر.. لعلاج الرؤوس السوداء والبشرة الدهنية

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من الماء.
- ٧ ملاعق كبيرة من ماء الورد.
- ١ ملعقة صغيرة من الكحول النقى.
- بضع قطرات من زيت الشمر العطرى.

التحضير والاستعمال: يوضع الماء مع البوراكس فى وعاء، ويقلب الاثنان جيدا حتى تذوب بودرة البوراكس تماما. يخلط الكحول وماء الورد فى إناء آخر ثم يضاف هذا الخليط للخليط الأول، ثم يضاف بضع قطرات من زيت الشمر لهذا الخليط النهائى.. ويحفظ فى زجاجة.

عصير أوراق الخس - لمسام الجلد الواسعة

المكونات:

- مجموعة من أوراق الخس الطرية الطازجة.

التحضير والاستعمال: تعصر أوراق الخس، ويصفى العصير خلال قطعة شاش.. ويستخدم فى دهان الوجه، ثم يشطف الوجه بعد ١٠ دقائق بالماء البارد.

شرائح الطماطم للبشرة المجهدة وذات المسام الواسعة

المكونات:

- ثمرة طماطم كبيرة طازجة.

التحضير والاستعمال: تقطع ثمرة الطماطم إلى شرائح رقيقة.. وتوضع على بشرة الوجه، بأماكن المسام المتسعة، وذلك لمدة ١٠ دقائق. يكرر هذا العلاج يوميا.

منظفات البشرة بالدعك (الحك)

منظف البرتقال والزبادى علاج ممتاز للرؤوس السوداء والبشرة الدهنية

المكونات:

- ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من الزبادى.
- ١ ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور.
- ١ ملعقة كبيرة زيت عصفر.
- ١ ملعقة كبيرة مطحون الشوفان.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جميعها ببعضها البعض لعمل عجينة.

تستخدم هذه العجينة فى عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع فى حركة دائرية، مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين.. ويستمر التدليك لحوالى ٥ دقائق.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر، ويجفف.

يعتبر هذا المستحضر من المنظفات القوية للبشرة ومن العلاجات الفعالة للغاية فى التخلص من الرؤوس السوداء التى تظهر بالبشرة الدهنية.

وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة يوميا بالنسبة للبشرة الدهنية.. أما لأنواع البشرات الأخرى - العادية والجافة- فيكفى استخدامه مرتين أسبوعيا.

منظف الجريب فروت ودقيق الذرة - للبشرة شديدة الجفاف

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.
- ١ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيدا.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

التحضير والاستعمال: تقلب المكونات مع بعضها البعض لعمل خليط متجانس. ينشر الخليط على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين، وذلك بعمل تدليك بأطراف الأصابع فى حركة دائرية خفيفة، مع تركيز التدليك على المناطق ذات الخطوط مثل الذقن وحول الأنف.. ثم يشطف الوجه بماء فاتر، ويجفف. يمكن استخدام هذا المستحضر يوميا.

وهو يناسب خصيصا حالات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف، حيث يطرى الجلد وينظفه تنظيفا عميقا.

الأعشاب لإزالة تجاعيد الوجه وتغذية البشرة

إذا أردت إزالة تجاعيد الوجه، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت.. فتجنبى الإمساك والكحول، والتدخين والتعرض وقتا طويلا لأشعة الشمس.. وامسحى وجهك بماء كاف لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة.

الزيزفون: يمسح الوجه والعنق بمستحلب الزيزفون الافرنجى، ويشرب منه أيضا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة فى فنجان ماء.

البنفسج: يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورق والزهر من البنفسج العطر (بنسبة ملعقة صغيرة ونصف فى فنجان ماء).

الورد الأحمر: يدلك الوجه، ويشرب أيضا من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة فى ماء قدره فنجان واحد.

لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة: يطلى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون الحامض، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

قناعان رائعان لمحاربة التجاعيد والشيخوخة

١- قناع للوجه والعنق وأعلى الصدر مكون من ملعقة كريم طازجة ومثلها من مطحون الحمص، وبياض بيضة.. تمزج المواد جيدا، وتستعمل مع وقاية العينين.

٢- ملعقة كبيرة من حب الذرة غير الناضج، وملعقة صغيرة من البارافين وصفار بيضة، تمزج المواد جيدا ثم تستعمل.

أقنعة للبشرة الطبيعية: عندما تشائين أن تزيدى وجهك إشراقا، اغلى قبضتين من القراص فى لتر ماء، واطلى بشرتك بهذا المغسول. وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح الممزوج بالماء. ولا تهملى ثمرا كالعنب والفراولة (الفريز).

واليك قناعا يغذى بشرتك ويزيل عنها العناء

صفار بيضة مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض، وقدر ملعقتين كبيرتين من ثمار الخوخ أو المشمش أو الأناناس أو الشمام، أو الإجاص أو الفراولة (فريز) حسب الموسم.. تمزج جيدا.. ثم يزال القناع، ويلبخ الوجه بماء الورد.

للبشرة المتسخة: يطلى الوجه بقرصين مسحوقين من خميرة الجعة (البيرة)، ممزوجين بملعقة كبيرة من الماء.

لعلاج البشرة المحتقنة: قناع قوامه ملعقة متوسطة من الكريم، وملعقة كبيرة من عصير الخيار، وبياض بيضة، وعشرون نقطة من ماء الورد واللبان (بخور

جاوا)، تخلط المواد جيدا وتوضع على الوجه أطول مدة ممكنة.

لعلاج البشرة الحساسة: قناع من دقيق (طحين) غير منخول.. يبقى على الوجه ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر. ويناسب هذه البشرة أيضا شرب وأكل وتلبيخ البشرة بما يلي: الجزر، ثمر الفراولة (الفريز)، الخبازة البرية، إكليل الجبل، رعى الحمام، القراص، الخطمى، الأرقطيون.

لكى تضفى على بشرتك بريقا ولمعانا إذا كانت غير لامعة

تمزج كمية من العسل بمثلها من عصير الليمون الحامض، ويدهن الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال القناع بماء الورد.

لمسام الجلد الواسعة: حجر الشب: تصنع عجينة من مطحون حجر الشب مع بياض البيض وماء الورد، وتستخدم فى دهان البشرة (مع تجنب وصول العجينة لمنطقة العينين)، ثم تشطف بعد ١٠ - ١٥ دقيقة بالماء البارد.

لعلاج تهيج البشرة: يفيد هذه البشرة التلبيخ والشرب من مستحلب البابونج والزوفا والخزام والناعمة (القصعين)، والصعتر القصير تلبيخا وشربا، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجان ماء.

وكذلك الخبازة البرية، ملعقة متوسطة تغلى فى ماء قدره فنجان.

لأى تهيج فى البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة

تغلى أو تسخن ورقات خس مع شيء من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع كلصقات على البشرة مدة ربع ساعة. أو مسحوق منعم من اللفت بقشرة، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضا.

لتغذية البشرة وريها: نظفى وجهك ورويه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد، أو بمستحلب الصعتر البرى الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل. بنسبة ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيث شئت من الجسد.

– أو أحيانا بخل التفاح ممزوجا بالماء.

– أو باللبن – خصوصا مع البطاطا المدقوقة نيئة كانت أو مسلوقة – فيبقى كقناع على الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة فى الظل ثم يزال ولا ننسى شرب اللبن.

– أو بماء أغلى فيه القراص، ثلاث قبضات فى لتر ماء.

– أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصعتر، مع ملاحظة أن شرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط.

– يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج.

– يطلى الوجه بالحمص المسلوق، كما يمكن استعمال الحمص الطبيعى مطحونا.

– **عصير الجزر**: للوجه والجسم.

– يطلى الوجه بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس، وهذا المغلى ينقى الوجه ويغذيه.

لتعب الوجه: يدلك بعصير أو مسحوق من ثمار الفراولة (توت الأرض) الناضج.

للبشرة الترابية اللون (الصفراء): يفيد شرب عصير الجزر حالا بعد عصره، ثم أكل الفجل الأسود، وشرب فناجين ثلاثة من عصيره فى اليوم على جرعات.. ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، أو بدبس الخروب للمصابة بالإمساك، مع استعمال كمادات متعاقبة للوجه حارة فباردة دواليك، فيعود اللون الوردى إلى الخدين، ولا تنسى أهمية الحليب الطازج للوجه طليا.

إكليل الملك: يقوى لون الكريات الحمراء، ويعالج فقر الدم: شرب فنجان واحد مرتين فى اليوم من مستحلب إكليل الملك، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الأعشاب لعلاج البشرة الدهنية: غسول هذه البشرة النافع لها جدا، وهو منقوع الناعمة (القصعين): ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة من

مـاء المطر (أو الماء المقطر)، يصـفى ويسـتعمل للنظافة اليومـيـة. وينفعـهـا كـذلك مستحلب الصعتر (ملعقة صغيرة فى فنجان ماء)، أو مستحلب ورق العليق (ملعقة كبيرة فى فنجان ماء).

للبشرة الدهنية التى اتسعت مسامها: تمزج كمية من مطحون أوراق زهر الورد الأحمر العطر، وورق الجوز، وحب اللوبيا مع العسل. يطلى الوجه والعنق، ثم يزال بعد ثلث ساعة.

– أو يضع خوخات منزوعة القشر والحب تغلى. ثم تضاف بضع نقط من زيت اللوز الحلو عندما يبرد المغلى، فيمزج ويخفق، ويطلى الوجه. يزال القناع بعد ثلث ساعة، وينظف الوجه بماء الورد.

أقنعة للبشرة الدهنية: بياض بيض مع عصير الليمون الحامض وملعقة عسل يبقى القناع عشرين دقيقة ويزال بالماء الفاتر.

– عصير الخيار، أو الليمون الحامض يمزج مع العسل.

– المسحوق أو المستحلب من النعناع أو الناعمة (القصعين) أو الكنباث، أو الورد الأحمر العطر (ورق زهره) أو الجزر (المسحوق يمزج مع العسل). (وكذلك العليق، والخزام.. والحليب غير المغلى – مع عصير الثمر).

للبشرة الدهنية ذات البثور: يفيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.

– أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج فى فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب بأربع ملاعق كبيرة أيضا من قشر اللوز المطحون. يطلى به الوجه ويظل ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

– ثم إن الخس عظيم الفائدة ضد البثور والإمساك تلبيخا بمائه وأكله.

للبشرة الدهنية المرتخية: لشد هذه البشرة يجب طليها فى الصباح والمساء بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من ورق العليق.

أقنعة للبشرة الجافة:

١- صفار بيضة ممزوج بثلاث نقط من زيت اللوز الحلو، أو زيت السمك. وتدهن البشرة والعنق والرقبة، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

٢- يطلى الوجه بصفار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

٣- موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب.

٤- صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر اللوز المطحون.

٥- يسحق من خميرة البيرة قرصان ويمزجان بملعقة حليب كبيرة، ومثلها من عسل النحل.

٦- تمزج ملعقة كبيرة من زهر الخبازة البرية (الخبيزة) بصفار بيضة.

٧- ملعقة كبيرة من مغلى الخس أو الجزر أو البصل، ومثلها من زيت الزيتون، ونقطة واحدة من عصير الليمون الحامض مع مزجه جيد.

٨- مزج شديد لملعقة كبيرة من عصير الجزر، ونقطة زيت زيتون وصفار بيضة.

الأعشاب والنباتات الطبيعية لصحة جلد الوجه

الفاصوليا: يذر مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.

وصفات لتبييض البشرة

لبن جوز الهند: يستخدم بإضافته لكمية مساوية من عصير الخيار، وتدهن البشرة بهذا المزيج يوميا.

العنب المهروس: تزال البذور من ثمار العنب، وتهرس جيدا، وتوضع على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة.

عجينة اللوز: تطحن حبات اللوز وتخلط بكمية مناسبة من ماء الورد أو اللبن لصنع عجينة، تستخدم فى عمل قناع للوجه.

عجينة خشب الصندل: تطحن كمية من خشب الصندل وتخلط بماء الورد لصنع عجينة تستخدم فى عمل قناع للوجه.

عــــلاج النــمــش
بالوسائل الطبيعية والأعشاب
عجائن ولوسيونات مزيلة للنمش

تعمل المستحضرات التالية على تبييض البشرة.. ونظرا لأن أغلب مبيضات البشرة قد تؤدى لبعض الجفاف فإنه يجب مراعاة ألا تستخدم على الوجه لفترة طويلة.. فيكفى استخدامها لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة فقط، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر، ويوضع أحد المنعشات للبشرة، وهى تستخدم بصفة يومية لعلاج النمش.

لوسيون الفجل والليمون لإخفاء النمش

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور (الفجل البرى).
- عصير ٢ ليمونة صغيرة.

التحضير والاستعمال: ينقع الفجل فى عصير الليمون لمدة ٤٨ ساعة فى حجرة دافئة، ثم يعبأ فى زجاجة.

يستخدم المستحضر فى دهان النمش (البقع المخالفة للون الجلد) يوميا بواسطة قطعة قطن.

مستحضر من زيت الخروع مزيل للبقع البنية والشامات الصغيرة

المكونات:

- ٤ أوراق ناضرة متوسطة الحجم من نبات سن الأسد.
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت الخروع.

التحضير والاستعمال: تسخن أوراق النبات فى زيت الخروع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لينقع النبات فى الزيت لمدة ثلاث ساعات، ثم يصفى الزيت، ويعبأ فى زجاجة.

يتميز هذا المستحضر بفاعلية شديدة فى التخلص من البقع البنية اللون، والشامات الصغيرة التى قد تظهر بالوجه.

عجينة اللوز لتبييض البشرة والتخلص من البقع

المكونات:

- ٣ حبات لوز.
- بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال: يقشر اللوز وينقع فى الماء، ثم يطحن لصنع عجينة، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة. توضع طبقة من العجينة على مكان البقع، ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بماء فاتر، ثم ماء بارد، يكرر ذلك يوميا.

عصير الليمون وماء الورد لإخفاء النمش

الطريقة: توضع طبقة من عصير الليمون الطازج على البقع، وتترك حتى تجف تماما، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر، ويكرر ذلك يوميا مساء.

كما يمكن استخدام ماء الورد المخفف بماء الأكسجين بنسبة ٢: ١ بنفس الطريقة السابقة (يجب الحذر من ملامسة هذا المحلول للشعر وإلا أصبح فاتحا بفعل ماء الأكسجين).

عجينة التفاح لإخفاء النمش

الطريقة: تقشر ثمرة التفاح، وتهرس جيدا لصنع عجينة، وتوضع على مكان البقع.. يكرر ذلك يوميا.

مستحضر من الفجل البلدى لتبييض الوجه وإخفاء النمش

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من عصير الفجل.
- ١ ملعقة صغيرة من شرش اللبن.
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات الثلاثة جيدا.. ثم توضع طبقة من الخليط على البقع، وبعد أن تجف تماما يشطف الوجه بالماء الفاتر.. يكرر ذلك يوميا.

لعلاج النمش أيضا: يطلى الوجه بمسحوق الحمص.

البقدونس: يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بمغلى الأوراق والجذور بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء.

- الدهان بمزيج مكون من صفار بيضتين و (٣٠) جراما عسل أبيض، و (١١٠) جرامات دقيق شعير.

علاجات النمش بالأعشاب

فجل الخيل: يصنع خل جذور فجل الخيل (وذلك بعصر الجذور ومزج العصير بقدره خل عنب، وذلك فى قارورة زجاج، وتركها ملفوفة فى مكان دافئ لمدة عشرة أيام، ثم بعد ذلك يدهن الوجه مساء ويغسل فى الصباح بماء وصابون.

الثوم: يؤخذ فصوص من الثوم وتدق وتعجن بعسل ويدهن به مساء، ثم يغسل صباحا (مع جعل رائحة كالمسك أو الورد).

البصل: يؤخذ خل مخفف ومثله معه من عصير البصل، ويدهن به النمش، يقضى عليه بإذن الله.

وأيضا من البصل: تفرم بصلة وتوضع فى إناء به ماء عليه قطرات من الخل من المساء للصباح، وبقطعة قطن يمسح من هذا المحلول أماكن النمش، فإنه مع تكرار العملية يزول النمش بعد أيام قليلة بإذن الله تعالى.

وصفة لشد الوجه وإزالة الكلف والنمش

يستلقى على ظهره ويضع على وجهه قطعا من الخيار المقطع بشكل صفائح طويلة، أو من الكوسا أو البرتقال المقطع بشكل صفائح على الوجه لمدة (١٠) دقائق، ثم يرفعها ويمسح وجهه بقماش ناعم جدا، فيشد جلد الوجه ويزول عنه النمش والكلف.

لطوخ للنمش والكلف: عصير القرة - البقدونس - الخيار - الفريز - البندورة - النعناع - ليمون الحامض - البصل.

الكرمة الحمراء: براعم الكرمة الحمراء المسحوقة ٢٠٠ غ نصف لتر خل تغلى. يلطخ بها مرتين كل يوم.

البصل: عصير البصل مع خل يلطخ به.

المريمية: رؤيسات المريمية المزهرة ٣٠ غ. فى لتر ماء غال تمرث مدة ربع

ساعة ويلطخ به. أو رؤيسات المريمية المزهرة ٣٠ غ لتر ماء غال تمرث ربع ساعة ويشرب من الماء ٣ فناجين يوميا.

الطرخشقوق: مغلى الطرخشقوق ٥٠ غ من الأوراق فى ١ لتر ماء بارد، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى (استعمال خارجى).

تغسل البقع: بعصير الحرف - والبقدونس - والطرخشقوق.

الجنطيانا: نقيع ساخن من الجنطيانا الصفراء، ٥٠ غ من الجذر فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل فاترا مرتين فى اليوم، لا يحضر إلا كمية ليومين.

خاتم سليمان: مغلى خاتم سليمان، ٥٠ غ من الجذور فى ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

البتولة البيضاء: من الخارج: يغسل مرتين فى اليوم: - مغلى قشرة البتولة البيضاء، ٥٠ غ فى ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة.

شراب البتولة: يحضر بنقع ٦٠ غ من القشرة فى ١ لتر من الخل الأحمر لمدة ٨ أيام. توضع ضمادات مبللة بالخل الحار على الموضع.

علاج حب الشباب بالأعشاب

دقيق القمح: يؤخذ دقيق القمح مع الكبريت الأصفر قدرا متساويا منهما، ويعجن فى الخل مع ماء الورد ويصنع من ذلك مرهما يدهن به قبل النوم، ثم يغسل بالماء الدافئ فى الصباح.

البيض: يعمل قناع من البيض المعجون فيه طحين القمح وزيت الزيتون مساء يغسل صباحا بماء دافئ.

البقدونس: يؤخذ يوميا قدر فنجان من عصير البقدونس وذلك بتقطيع حزمة بقدونس كالسلطة، ثم ضربها فى الخلاط وتصفيتها مع غلى ورق الخوخ وغسل

الوجه بالماء الناتج بعد أن يفتر قليلا.

أولا: يجب أن تنظف المعدة بشربة خروع ثم الإكثار من شرب مغلى العرعر لتنظيف الدم لذلك، ثم تؤخذ خميرة البيرة يوميا قدر ملعقة مع شربها بالعسل الأسود أو الحليب، ثم يدهن بزيت الخردل مرة فى اليوم.

التوت: التوت يهرس جيدا ويوضع على أماكن حب الشباب، ويترك حتى يجف على الوجه، ثم يغسل بماء الورد المخفف بالماء.

خميرة البيرة: تؤخذ خميرة البيرة قدر ملعقة صغيرة لمدة أسبوع، ثم تؤخذ شربة خروع ويشرب يوميا عصير برتقال مع دهان الوجه بالطحينة.

عصير الخيار: قشر خيارة واحدة ثم قطعها إلى شرائح واطحنها فى (الخلاط) استخدم العصير الناتج فى دهان الحبوب باستخدام فرشاة أو قطنة نظيفة.

أترك هذا الدهان على الحبوب لمدة ١٥ دقيقة، ثم اشطف الوجه بالماء الفاتر.

عصير النعناع: يؤخذ مجموعة من أعواد النعناع، وتغسل جيدا، وتعصر، ويستخدم هذا العصير فى عمل مس للبثور الحمراء، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد جفاف العصير يكرر ذلك يوميا.

مغلى البرقوق: تغلى ثمار البرقوق فى الماء، ثم تهرس جيدا بحيث تكون حوالى ٨ ملاعق صغيرة. ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز.. يوضع هذا الخليط على الوجه، تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها.

لبخة البصل: لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية: تقشر من ٢-٣ بصلات وتقطع، وتغلى جيدا على نار هادئة.. وعندما يبرد البصل يلف فى شاش طبى، ويوضع على أماكن البثور ويكرر ذلك يوميا لمرتين على الأقل.

الأقحوان: زهر الأقحوان من النباتات الشهيرة بفوائدها الطبية.. وشكلها عبارة عن مجموعة من الأوراق البيضاء تحيط بمركز أصفر اللون. تهرس مجوعة من أوراق الأقحوان، وتوضع على الوجه.

بقدونس: يغسل بنقيع البقدونس مرتين يوميا لحب الشباب.

الخس: يطبخ ورق الخس قليلا، ويدهن بزيت الزيتون، ويوضع كمادة على حب الشباب.

ليمون: إذا أضيف الكحول إلى عصير الليمون صار مفيدا لعلاج الزيوان (وهى كتلة دهنية بحجم حبة القمح تتخلف عن حب الشباب المهمل).

ملفوف: يؤكل الملفوف ويشرب عصيره، ويغسل بالعصير، ويعمل كمادات بورق الملفوف.

عصير البندورة (الطماطم): يدهن الوجه بمزيج من عصير البندورة مع ملعقة غليسرين، وقليل من الملح، وهذا المزيج ينوب عن غسول التجميل.

عصير الجزر: يدلك الوجه بمزيج متساو من العسل والجزر ويشرب منه، يفيد كذلك الالتهابات.

لسان الحمل: تلطخ البثور بمنقوع أوراق لسان الحمل.

عنب الذئب الأسود: يلصق عنب الذئب الأسود - النبتة بكاملها تقطع وتوضع على رفادة ثم توضع فوق البثور.

من الخارج: أوراق الخس: تلطخ البثور بمغلى أوراق الخس.

اللفت: توضع على الحبوب قطع اللفت المهروسة المقلية.

البندورة (الطماطم): تلطخ بعصير البندورة غير الناضجة.

زهرة العطاس: يغلى مدة ٥ دقائق من زهرة العطاس فى لتر ماء. وتلطخ به البثور بقطنة مبللة بالمغلى.

الأرقطيون: تغلى جذور الأرقطيون الغضة ١٥٠ غ فى لتر ماء مدة ٢٠ دقيقة تلطخ به.

العرعر: أفنان العرعر ٥٠ غ لتر ماء يغلى ١٥ دقيقة يصفى ويلطخ به.

الخس: ١٠٠ ج أوراق خس لتر ماء ١٠ دقائق يغلى ويلطخ به.

أزهار الخزامى: ١٠٠ ج أزهار الخزامى فى لتر خل أبيض مدة ٨ أيام يلطخ به.

من الداخل: على المصابين بحب الصبا أن يأكلوا البقول الغضة التالية: القرة، البقدونس، الفجل، البندورة.

السبانخ: شرب عصير السبانخ أو الماء المسلوق منه.

العنب: أكل العنب صباحا ٢٥٠ ج الظهر نصف كيلو لمدة ثلاثة أسابيع.

الأرقطيون: مغلى جذر الأرقطيون ٥٠ ج لتر ماء يغلى ربع ساعة ٣ أكواب كل يوم شربا.

شوك الجمال: كوبان واحد صباحا والآخر مساء من جذر شوك الجمال ٥٠ ج يغلى مدة ١٠ دقائق. زهر البرقوق الشائك ٥٠ غ فى لتر ماء غال ينقع ١٠ دقائق.

عنب الثعلب: تؤخذ حفنة من ثمر عنب الذئب (يسمى أيضا: مر حلو) ثم تغمر بنصف لتر ماء وتغلى على نار هادئة جدا مدة ١٠ دقائق.

تستعمل ككمادات دافئة على الوجه. (طريقة استعمال الكمادات تكون بأخذ منديل رقيق ثم تغطيسه فى المغلى وعصر قليلا، ثم وضع المنديل على الوجه حتى يبرد. تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريبا).

المتبقى من المغلى يرمى ولا يستعمل ثانية. لا يستعمل عنب الذئب من الداخل كطعام أو شراب بتاتاً. عنب الذئب سام، أى عند تناوله عن طريق الفم.

قناع الخس: قناع الخس ذو مفعول جيد ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله بانتظام وهذا القناع يعمل كالتالى:

- تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء، ثم يضاف لها قليل من الحليب قليل الدسم.
- يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة قليلة.
- تؤخذ أوراق الخس من الحليب وتوضع على الوجه كمادات.

- يستلقى المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

- بعدها تزال الكمادات ويغسل الوجه بماء فاتر.

بنفسج مثلث الألوان: البنفسج دواء ناجع لحب الشباب، ويستعمل من الداخل والخارج.

- يؤخذ ٥٠ غراماً من البنفسج المثلث الألوان وتغمر بليتر ماء، ثم توضع على نار حامية لغاية درجة الغليان.

- يؤخذ البنفسج عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

- يصفى البنفسج ويقسم إلى قسمين.

- يستعمل القسم الأول من الداخل شراباً، وذلك على دفعات خلال النهار.

- ويستعمل القسم الثانى من الخارج على شكل كمادات دافئة (طريقة استعمال الكمادات: راجع ما ذكر فى الوصفة السابقة).

لسان الحمل السنانى: عند التهاب حب الشباب الشديد، أو للمساعدة على الشفاء يستعمل لسان الحمل السنانى كالتالى:

- تؤخذ حفنة من أوراق لسان الحمل السنانى وتغمر بنصف لتر ماء، ثم تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

- يصفى المغلى ويخلط مع ماء الورد بنسبة ٢: ١ (أى نسبة جزئين من مغلى لسان الحمل السنانى، وجزء من ماء الورد).

يوضع المزيج فى قنينة نظيفة، ويستعمل لتنظيف الوجه به أو على شكل كمادات.

- يستعمل يومياً فى الصباح والمساء.

يفيد فى علاج الحُمامى والحُباب:

- الاستحمام بمزيج أوراق الجوز (١٠ج) والماء (٢٠٠ج) وحامض البوريك (٦ج) تزاد المقادير بزيادة كمية السائل للحمام.

زيوت للوقاية من أشعة الشمس الضارة
(لعمل حمامات الشمس)

دهان من زيت جوز الهند

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٦ ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير: يسخن الزيت مع زبدة الكاكاو فى إناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان الخليط. ثم يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف إليه زيت اللافندر، ويقلب حتى يبرد، ثم يحفظ فى زجاجة.

زيت اللافندر - لحمامات الشمس

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت قرنفل.
- ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير: تقلب المكونات تقليباً جيداً لعمل خليط متجانس، ثم يحفظ الخليط فى زجاجة.

لا تقتصر فائدة زيت اللافندر فى الوقاية من الآثار الضارة لأشعة الشمس، لكنه يعمل كذلك على طرد الناموس والذباب والحشرات الماصة للدم التى قد تتعرض لها المرأة أثناء عمل حمامات الشمس.

الزيت الفرنسى المفضل - لحمامات الشمس

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٨ نقط زيت برجموت.

التحضير: يسخن زيت جوز الهند على نار هادئة حتى يسيل تماماً.. ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت البرجموت مع التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يحفظ فى زجاجة.

دهان مركز للوقاية من الشمس

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٣ ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملاعق كبيرة زيت لوز.
- ٥٧٠ مل شاى هندى مركز بارد.

التحضير: يسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو على نار هادئة حتى الذوبان ثم يضاف باقى الزيوت مع التقليب ثم يرفع الإناء من على النار، ويصب عليه الشاى. يقلب الخليط لعدة دقائق، ثم يحفظ فى زجاجة، مع مراعاة رج الزجاجة قبل الاستعمال.

دهان الزيوت اليود

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس.
- ٨ ملاعق كبيرة خل تفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من اليود.
- بضع نقاط من زيت الياسمين.

التحضير: توضع الزيوت والخل واليود فى وعاء وتقلب جيدا لبضع دقائق، ثم يضاف زيت الياسمين للخليط ويعبأ المستحضر فى زجاجة.

دهان من الشاى للحماية من أضرار الشمس

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٨ ملاعق كبيرة شاى هندى مركز بارد.

التحضير: يسخن اللانولين والزيوت على نار هادئة حتى يذوب الخليط تماما، ثم يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف إليه الشاى البارد مع التقليب، يعبأ المستحضر فى زجاجة.

دهانات لعلاج حروق الشمس

زيت الزيتون وزيت الكافور - لعلاج حروق الشمس:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ٨ نقط زيت كافور.

التحضير: يخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيدا، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب. تستخدم طبقة من المستحضر فى دهان موضع الإصابة مباشرة.

احتراق البشرة من حرارة الشمس

المدادة: تؤخذ حفنة من أوراق المدادة (وتسمى أيضا: عشق)، ثم تغمر بقليل من الماء المغلى.

بعد أن يبرد توضع على البشرة المحروقة من الشمس. هذا العلاج جيد أيضا للبشرة التى حرقتها الشمس خاصة بشرة الأنف أو الكتفين.

زيت الأعشاب: يؤخذ ٣٠ غراما من أزهار الزوفا، ثم تغمر بمقدار لتر من زيت اللوز.

تترك لتأخذ مفعولها لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة وهى فى وعاء مسدود سدا محكما.

يصفى ويحفظ للحاجة فى قنينة زجاجية غامقة اللون.

زيت البنفسج العطر: زيت البنفسج العطر علاج جيد مهدئ للبشرة، وبالإضافة لذلك فهو أيضا جيد للعناية بالبشرة وكذلك له رائحة طيبة، ويعمل كالتالى:

- تؤخذ حفنة من أزهار البنفسج العطر وتغمر بربع لتر من زيت اللوز الحلو.
- يوضع فى وعاء ويحكم سده، ثم يترك لينقع مدة أسبوع، وفى مكان معتم.
- يصفى وتعصر الأزهار، ثم يوضع الزيت فى قنينة غامقة اللون وتسد بإحكام، وتحفظ لوقت الحاجة.
- عند الحاجة تدهن البشرة بقليل من هذا الزيت.

حمامات الزيوت الطبيعية

حمام (المليونيرات) الزيتى لتجميل الجسم:

المكونات:

- ٢ بيضة.
- ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.
- ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.
- ٨ ملاعق كبيرة كحول نقى.
- ١٦ ملعقة كبيرة لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: يضرب البيض مع العسل ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يعبأ المستحضر فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

تضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ، ويخلط بالماء، مع تجنب استخدام ماء ساخن.

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف، إلا أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق

بكثير فوائد المستحضرات التى تباع بالمحلات لعمل الحمامات.. حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطب الجلد وتغذيته بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. كما يساعد الكحول على التقوية والتنشيط.. أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات!

حمام زيت الياسمين - لنعومة البشرة

المكونات:

- ٣-٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين.
- ٢٨٥ مل كحول نقى.
- ٤٢٥ مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتحفظ فى زجاجة.

يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام (لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

حمامات من زيوت مختلفة

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية بإضافتها لماء الحمام.. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية.. ذلك بالإضافة لبعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت.

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة فى عمل الحمامات:

- زيت الزيوت (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات).
- زيت الخروع.

- زيت اللوز.
- زيت الأفوكادو.
- زيت كبد الحوت.
- الجلسرين.
- زيت الياسمين.
- زيت العصفر.
- زيت السمسم.
- زيت بذر الكتان.
- زيت عباد الشمس.
- الزيت التركى الأحمر.
- زيت (روح) الورد.

حمامات الأعشاب

صحة.. جمال.. انتعاش

حمام المريمية- المجدد للشباب

المكونات:

- ١,١٥ لتر ماء مغلى.
- ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور. ثم يضاف إليه عصير الليمون، ويستخدم

فى شطف الشعر.

يضفى هذا المستحضر على الشعر بريقاً جذاباً، وهو يناسب حالة الشعر الدهنى.

حمام العسل والشوفان- لأغراض التجميل

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال: يوضع العسل مع الشوفان فى (براد) ويعلق البراد أسفل صنبور المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى البانيو.

يسترخى المستحم فى هذه الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

حمام المريمية - لعلاج مشاكل الشعر

الفوائد:

- ينشط نمو الشعر.
- ينشط الذاكرة.
- يمنح الطاقة.

حمام النعناع- لتطرية الجلد

الفوائد:

- يطرى الجلد ويجمله.
- يجلب النشاط والحيوية.
- يعطى إحساساً بالانسجام.
- يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظف للجسم.

حمام أذان الحمار- لعلاج شحوب الوجه

- ينشط الدورة الدموية.
- يسكن الآلام (مثل آلام الروماتيزمية).
- يقوى العظام.

البابونج- من أفضل حمامات التجميل

الفوائد:

- يلين ويجمل الجلد.
- يهدئ الأعصاب.
- يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والموستاردة- للمرأة الحديدية

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.
- ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- ١,١٥ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: توضع زهور البابونج فى إناء، ويصب فوقها الماء المغلى، ثم يسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.

يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. مدة الحمام هى ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقوية للغاية والمكسبة لنشاط والحيوية كما أن له فائدة خاصة فى القضاء على نزلات البرد فى بدايتها.

حمام الأعشاب البحرية وفوائده العظيمة

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالى من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذى الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوى على مواد مضادة للروماتيزم.

ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب اليابانى نظراً لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومى.

حمامات الخل للصحة والجمال

حمام خل التفاح- للصحة والجمال

وجد أن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعى وإذا أضيف لماء الحمام (حوالى ملعقتين كبيرتين) فإنه يبعث النشاط فى الجسم، ويزيد مناعته للمرض، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم، ويجمله بوجه عام.

حمام الخل وإكليل الغار- لتجديد النشاط والحيوية

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة.
- ٥٧٠ مل ماء مغلى.
- ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال: توضع الأوراق فى إناء ويصب فوقها الماء المغلى ثم يغلق الإناء، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف للإناء خل التفاح.

يضاف من المستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام، وتتروا مدة الحمام من ١٥ - ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

حمام الخل والريحان - للانتعاش والتجميل

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة.
- ٢ ملاعق كبيرة من أوراق الريحان المجففة.
- ٥٧٠ مل ماء. - ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يسخن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان.. ثم تضاف الأوراق ويستمر التسخين لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويحفظ فى زجاجة.

يضاف من هذا المنقوع حوالى ٢٨٥ مل إلى ماء الحمام.

حمام الخل والعنبر - للتقوية وتجديد النشاط

المكونات:

- ٥٧٠ مل خل أبيض مغلى.
- ٥٧٠ مل رؤوس (أزهار) نبات العنبر.

التحضير والاستعمال: توضع الزهور فى إناء، ويصب فوقها الخل المغلى، ثم يوضع غطاء الإناء، ويغلق بإحكام.. ويرج عدة مرات طوال اليوم. وبعد مضى ١٥ يوماً، يصفى منقوع الزهور فى الخل، ويعبأ فى زجاجة، ويستخدم هذا المستحضر بمعدل ملء فنجان لكل حمام.

لهذا الحمام فائدة عظيمة فهو مقو للجسم ومجدد للنشاط.. علاوة على أنه يضفى على ماء الحمام لوناً أزرق مما يجعل المستحم يشعر بالمتعة والانسجام كأنه يستحم فى بحيرة!

حمامات اللبن لتطرية الجلد ونعومته

استخدم اللبن منذ زمن بعيد كمادة مجملة ومغذية من خلال إضافته للحمامات.. وتتركز فائدة هذه الحمامات فى تطرية الجلد وإكسابه النعومة والحيوية مما يجعله أكثر مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات.

وهذه أمثلة لبعض حمامات اللبن.

حمام اللبن الزبادى لتطرية الجلد

يعمل هذا الحمام بإضافة ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من اللبن الزبادى إلى ماء الحمام.. كما يمكن الاستعاضة عن الزبادى بإضافة اللبن البودرة.

استعمال الألبان للعناية بالبشرة

لبن الموالح.. لنضارة البشرة:

المكونات:

- عصير $^{1}/_{4}$ ليمونة.
- ٢ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشورة.
- ٢ ملعقة من قشر الجريب فروت المبشور.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يضاف عصير الليمون والقشر إلى اللبن، ويتم خلطها جيداً، ثم يعبأ الخليط فى زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ترج الزجاجة عدة مرات يومياً.. وبعد مرور ٢٤ ساعة يكون المستحضر جاهزاً للاستعمال.. ولا مانع من تصفيته قبل الاستعمال (اختيارى).. ولكن من الضرورى القيام برج المستحضر بالزجاجة قبل الاستعمال.

يستخدم المستحضر بفرد طبقة منه على بشرة الوجه، ولا مانع من استخدامه على جلد الجسم بأكمله.. ويفضل أن يكون استخدامه مساء قبل النوم وبصفة منتظمة للاستفادة من مزاياه المفيدة للبشرة، والتى تظهر آثارها واضحة بعد فترة بسيطة من المداومة على الاستعمال.

لبن البطاطس.. وصفة رخيصة لكنها فعالة..

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء بطاطس نقى.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تغلى بعض حبات البطاطس المقشرة فى الماء، ثم يصفى ماء الغلى فى إناء منفصل.. وعندما يبرد، يضاف إليه اللبن ويتم مزجهما جيداً.. ثم يعبأ المزيج فى زجاجة تحفظ فى الثلاجة.. ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال.

لبن الفراولة.. والوجه الحسن

المكونات:

- ٣ ثمار كبيرة من الفراولة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة (شوكة).. ثم يضاف اللبن لهذا المهروس، ويخلط به جيداً، ويعبأ المستحضر فى زجاجة، تحفظ فى الثلاجة.. ويجب رجها جيداً قبل الاستعمال.

تعتبر الفراولة من الفواكه المفيدة جداً للبشرة.. وتعمل من خلال هذا المستحضر على تحسين لون البشرة وشدها مما يضفى لمسة من الجمال واضحة على الوجه.

لبن الخيار.. وصفة حديثة للتجميل

المكونات:

- شريحتان من الخيار بطول ٥ سم لكل شريحة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تقشر شرائح الخيار، وتعصر، وتهرس.. ويوضع هذا المهروس وعصيره مع اللبن فى زجاجة، وترج الزجاجة لبضع دقائق، ثم تترك لينقع الخيار باللبن لمدة ثلاث ساعات.. ثم يصفى الخليط، ويعبأ بزجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

ويستخدم فى دهان الوجه يومياً مساءً.

لبن البقدونس والنعناع.. للعناية بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.
- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق البقدونس الطازجة المخرطة.
- ٢٨٥ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يصب اللبن على البقدونس والنعناع، ويقلب الخليط، ويترك حتى ينقع باللبن لمدة ١٢ ساعة، ثم يصفى، ويعبأ فى زجاجة، ويحفظ فى الثلاجة.

يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات.. ويمتاز البقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة. ويمكن الاثنان معاً، من خلال هذا المستحضر، أن يصبح علاجاً فعالاً للغاية للبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات لظهور بقع وحبوب بالوجه.

وللحصول على نتائج جيدة، يستخدم المستحضر فى الصباح قبل غسل الوجه وبعده.. بالإضافة لمرة أخرى فى المساء.

لبن الخوخ - منظف ومرطب للبشرة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المخرط.
- ١٤ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يضاف اللبن للخوخ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات، ثم

يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم هذا المستحضر فى دهان الوجه يومياً.

لبن الجزر والخس.. لذوات البشرة الحساسة

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق الخس الطازجة المخرطة.
- ٣ ملاعق كبيرة من الجزر المبشور.
- ٧ ملاعق كبيرة ماء مغلى. - ١٤ ملعقة كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال: يصب الماء المغلى على الخس والجزر، ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ٩ ساعات للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف اللبن للمنقوع الناتج، ويصفى، ويعبأ فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة هذا المستحضر يناسب كافة أنواع الجلود، لكنه يفيد على وجه الخصوص صاحبات البشرة الحساسة.

لبن العسل.. لشباب الوجه

المكونات:

- ٢- ٣ ملاعق صغيرة ماء.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نقى.
- ١٤٠ مل لبن.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: يصب الماء على العسل، ويسخن تسخيناً هيناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن، ويقلب هذا الخليط جيداً، ثم يعبأ فى زجاجة تحفظ بالثلاجة.

ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد.

أقنعة التجميل الطبيعية (الماسك)

قناع خميرة البيرة للبشرة الجافة الشاحبة

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- صفار ٢ بيضة.
- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم.
- لبن وماء.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات الخمسة الأولى خلطاً جيداً. ينظف، ويزاح الشعر للوراء، ويمكن حجبه عن الوجه بارتداء غطاء شعير بلاستيكي. تفرد طبقة من زيت الزيتون (أو زيت السمسم) على بشرة الوجه، ثم يوضع القناع على البشرة، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة تسترخي خلالها المرأة راقدة على الفراش.

يزال القناع عن الوجه بغسله باللبن المخفف بالماء بنسبة ١ (لبن): ٢ (ماء).. ثم يجفف الوجه.

هذا القناع يفيد خاصة البشرة المجهدة الشاحبة.. حيث تعمل خميرة البيرة على تنشيط الدورة الدموية، ببشرة الوجه، كما أنه يقاوم ظهور التجاعيد أو يعمل على إخفائها وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.

قناع العسل والفيتامينات لتغذية البشرة ونضارتها

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.
- ١ ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.
- كبسولة فيتامين (هـ) (١٠٠ وحدة).

التحضير والاستعمال: يضرب صفار البيض مع المكونات الثلاثة التالية ثم تثقب كبسولة الفيتامين، وتضاف محتوياتها للخليط، وتقلب المكونات جيداً. يوضع القناع على الوجه لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع الشعير - للبشرة المجهدة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.
- ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.
- ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- ٢ -٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال: باستخدام شوكة، يقلب الشعير والنعناع والعسل معاً.. ثم يضاف اللبن للخليط لصنع عجينة لينة متماسكة. يوضع القناع على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد. هذا القناع يفيد خاصة المرأة التى تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة، وتحسين لونها، كما أنه يقاوم تجاعيد الوجه.

قناع الزبادى والطين - لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية

المكونات:

- ١٢ ملعقة صغيرة زبادى.
- ٢ ملعقة صغيرة طين أسوانلى.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات الثلاثة جيداً لعمل عجينة لينة.. توضع العجينة على الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، ومع الاسترخاء لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.. ويوضع منعش أو مرطب للبشرة.

يعمل هذا القناع على التنظيف العميق للبشرة، ولذلك فهو يساعد على تخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها، كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحبوب الوجه.. ويستخدم القناع بمعدل مرة واحدة أسبوعياً، وبحد أقصى مرتين أسبوعياً، حيث أنه يعرض البشرة للجفاف.

قناع السبانخ - للجلد الرقيق

المكونات:

- ٨ -٩ أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.
- ٢٨٥ مل لبن.
- كمية من الكريمة.

التحضير والاستعمال: تغسل أوراق السبانخ، وتطبخ فى اللبن طبخاً خفيفاً (تسخن لمدة ٣ دقائق).. توضع الأوراق الدافئة على بشرة الوجه والعنق لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم تزال عن الوجه، ويشطف الوجه بلبن الأوراق.. ثم يجفف الوجه.. وتوضع طبقة من الكريمة (اختيارى).

ماسك الخضروات- لمختلف أنواع البشرة

المكونات:

- ١ ثمرة جزر مطبوخة.
- ١ ثمرة لفت مطبوخة.

التحضير والاستعمال: تهرس ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت وهما دافئتان لصنع عجينة.. عندما تبرد العجينة تفرد على بشرة الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، وتبقى العجينة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بمنقوع مجهز من أوراق الخس أو الخيار، ثم يوضع مرطب للبشرة.

يمكن عمل هذا القناع أكثر من مرة أسبوعياً.. وهو يناسب أنواع البشرة المختلفة.

قناع البرتقال والعسل- المنعش للبشرة

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- عصير ١/٢ برتقالة.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل مع العصير على نار هادئة مع التقليب حيث يذوب العسل.. ويصبح سائلاً دافئاً. يوضع هذا السائل بعد أن يبرد إلى درجة مناسبة، على بشرة الوجه والعنق بما فى ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين، ولكن دون دعك لهذه المنطقة، يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر.

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة، سواء لكل أنواع الجلود أو مع كل الأعمار.

الشــعــر

علاج تساقط الشعر بالأعشاب

عصير البصل: تدلك فروة الرأس بعصير البصل فإنه سريع فى ظهور الشعر ويمنع التساقط.

الجرجير: يؤخذ حرف جرجير (قرة العين) غير الجرجير العادى، يعصر ويمزج بخل أبيض، ويدهن به الرأس مرة كل يوم.

زيت الخروع: يؤخذ زيت الخروع ويمزج فى قارورة نصفها خل، ويدهن فروة الرأس بهذا المزيج يومياً.

كزبرة البير: يؤخذ حشيشة كزبرة البير وتغلى، ويدلك بالماء، فروة الرأس يومياً.

حب الرشـاد: يطحن حب الرشـاد (الشـفـاء) ويذر على مكان التـسـاقط من المساء للصباح يومياً.

الخبيزة: تؤخذ الخبيزة قدر طبق وهى مقطعة، ثم توضع فى طنجرة بها ماء وتغلى لمدة عشر دقائق، وصباحاً ومساء تدلك فروة الرأس بهذا السليق لمدة أسبوعين.

قضـيب حـديد: يحمى قضـيب حـديد (قطعة من الحديد الملح) وتطفأ وهى حمراء فى الماء، ويغسل الشعر بهذا الماء، فلا يتساقط بإذن الله.

الآس: ورق الآس يطيب رائحة البدن، ويقوى أصل الشـعر، ويطيله ويسوده ويمنع تساقطه.

الجزر: أكله يقوى الشعر وشرب عصيره كذلك.

الجوز: يغسل الرأس بمغلى أوراق الجوز (خضراء أو يابسة) لمنع تساقط الشعر وتقويته.

الحلبة: ماؤها يقوى الشعر، وذلك بغسل الشعر مرة كل يوم بماء الحلبة المطبوخة، كما أنه يجعد الشعر.

الحناء: ينبت الشعر ويقويه ويحسنه ويقوى الرأس.

الخل: يغمس المشط بخليط من الخل وضعفه من الماء ويمشط به الشعر لمدة أسبوع لتقوية أصول الشعر.

الخيار: يؤكل الخيار للمحافظة على جمال الشعر لوجود الكبريت فيه.

الزعتر: يغسل بمغلى الزعتر لتقوية الشعر.

زيت الزيتون: يدهن الرأس به ليلاً، ويغطى، ويغسل صباحاً، يكرر (١٠) أيام، وذلك لتقوية وإنبات الشعر.

سمسم: يدهن بزيت السمسم (السيرج) لتطويل الشعر وتسويده.

عسل: يدهن بالعسل منفرداً لتقوية الشعر وتحسينه وتنعيمه وتطويله.

اللبن: ويساعد فى نمو الشعر ويبطئ فى ظهور الشيب، وذلك بأكل اللبن الرائب مع ٣ ملاعق خميرة يومياً.

اللوز: يقوى الشعر.

الليمون: يدلك الشعر بالليمون فيوقف تساقطه بسرعة.

ماء الملح: يدلك الرأس بماء الملح لحفظ الشعر وتنشيط نموه.

ماء الورد: يدهن به الشعر للتقوية.

وصفة لتنقية الشعر وتقويته: يمزج فنجان زيت خروع، وفنجان خل عنب، وفنجان كحول أبيض، ويدهن به مرتين فى الأسبوع.

فائدة لتقوية أصول الشعر: تغسل الرأس بماء السلق، وماء ورق الآس، وماء ورق السرو، ونجمع من الثلاثة بقدر متساو ونغسل به الرأس المصاب بالضعف، تكرر الوصفة حوالى شهر.

الفليفلة الحارة: الفليفلة الحارة ٣٠ غ ليتر خل أبيض تنقع ٨ أيام تحرك من حين إلى آخر.

القنطريون: رؤيسات القنطريون المزهرة ٥٠ غ فى ليتر ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق.

الحبق: أوراق الحبق الغضة ١٥٠ غرام لتر ماء غالٍ، تمرث ٢٠ دقيقة، تنزع وتعصر ويلطخ بالعصير ويدلك به – زيت الزيتون النقى يدلك به كل مساء مدة ٨ أيام.

عرق الحلاوة: عرق الحلاوة ٨٠ غ لتر ماء غالٍ تمرث ربع ساعة.

طحين القمح: يذر على الرأس طحين القمح ويترك ربع ساعة.

لنمو الشعر: عصير القرة– عصير القريص اللاذع– الزعتر ٨٠ ج لتر ماء يغلى ٢٠ دقيقة.

نقيع بارد لمزيج من البقس ٦٠ غ من النبات، تنقع ١٥ يوماً فى ١لتر من الكحول عيار ٦٠ درجة، تحرك من وقت لآخر تصفى، يفرك به مرتين فى اليوم.

المر: دخان المر المحروق ينبت شعر الجفنين.

عصير الثوم: خذ فصين من الثوم واعصرهما، واستعمل العصير الناتج فى دهان فروة الرأس كل مساء بصفة يومية.

زيت الزيتون وزيت الحصالبان: خذ كميتين متساويتين من زيت الزيتون، وزيت الحصالبان وامزجهما جيداً فى زجاجة. وفى المساء دلك الشعر بكمية من هذا المزيج، ثم فى الصباح اغسل الشعر بشامبو من الأعشاب، ثم أعد شطف الشعر بهذا المحلول.

زيت السمسم: دلك فروة الرأس بزيت السمسم كل مساء قبل النوم ثم لف

الشعر بفوطة. وفى الصباح اغسل الشعر بشامبو من الأعشاب. ثم أعد شطف الشعر بمحلول من خل التفاح (٢ ملعقة من الخل + ١ لتر من الماء الدافئ).

البيض: تضرب بيضتان فى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء، وتدهن جذور الشعر، ويشطف بعد أن يجف.

يستخدم بياض البيض فى دهان فروة الرأس، ويشطف بعد أن يجف.

لبن جوز الهند: يضاف ٥ ملاعق كبيرة من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

يستخدم المحلول الناتج فى تدليك فروة الرأس، ويبقى بها حتى يجف تماماً، ثم يشطف بالماء العادى.

مقويات الشعر بالفلفل الحار
لمنع سقوط الشعر

المكونات:

- ٤ شرائح صغيرة من الفلفل الحار.
- ٥٧٠ مل ماء كولونيا.

التحضير والاستعمال: تنقع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة ٧ أيام، ثم تصفى، ويعبأ المنقوع فى زجاجات.

يدخل الفلفل الحار فى العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه ويساعد على نموه وزيادة كثافته.

يدخل الفلفل الحار فى العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه وللحصول على نتائج جيدة، لابد أن يجرى هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة.. بينما يعمل الحمام الثانى على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشيبه - لتهدئة الأعصاب

المكونات:

- كمية من أوراق نبات الشيبة المخرطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد:
- ١,٧ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: توضع أوراق النبات فى وعاء، ويصب الماء المغلى فوقها، ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.. ثم يعبأ هذا المنقوع فى زجاجة لحفظه.

يضاف من منقوع العشب حوالى ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخى المستحم بالماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام فى المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله فى المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

لوسيون السفرجل المقوى للشعر

المكونات:

- ٢ ملء حفنة من قشر السفرجل المقطع لأجزاء صغيرة. - ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر فى الماء، ويغطى الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غليان. يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة فى تدليك الشعر.

قراص بالخل: تؤخذ حفنة من جذور القراص وتغمر بنصف لتر من خل العنب، توضع مغطاة على نار هادئة لتغلى مدة ١٠ دقائق، تترك حتى تبرد، ثم تصفى من خلال فلتر، تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا العلاج.

مغلى البقس: يؤخذ ٥٠ غراماً من ورق البقس المفرومة ويغمر بنصف لتر من الماء البارد.

مغلى العرعر: يؤخذ ٥٠ غراماً من حب العرعر المسحوق وحفنة من أغصان العرعر المفرومة، ويغمر الجميع بنصف لتر من الماء البارد.

يوضع الجميع فى قدر، ثم يوضع القدر على النار لغاية الغليان.

يغطى القدر ويواصل الغلى على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة.

تدهن بالمغلى جلدة الرأس، فإن ذلك (لوسيون) ممتاز للعناية بالشعر وبجلدة الرأس.

لتطويل الشعر وفروه: يطحن الترمس وينقع فى ماء من الصباح للمساء، ويغسل الشعر بمائه، ولا يجفف الشعر حتى الصباح.

لحماية الشعر عموماً: تغلى الخبيزة جداً ويؤخذ الماء بعد أن يبرد (يكون فاتراً) ويدلك به فروة الرأس جيداً صباحاً ومساءً.

علاج القشرة بالأعشاب

الثوم: الثوم مع الكحول بعد فرم الثوم (٢٥ فص)، ويوضع فى زجاجة محكمة السد تترك فى الشمس لمدة إثنى عشر يوماً، ثم تصفى فى زجاجة أخرى، وبذلك يدلك الرأس حتى تزول القشرة.

الجرجير والثوم: يؤخذ عصير الجرجير والثوم (وذلك بضرب كمية من الجرجير مع الماء فى الخلاط مع خمس حبات ثوم، وتدلك بذلك فروة الرأس مرة أو مرتين تنتهى القشرة بإذن الله، ولا تنس بعد غسل الرأس أن تدلك الرأس، وأصول الشعر بزيت السمسم.

الزيت الدافئ: تدهن فروة الرأس فى المساء قبل النوم بكمية من زيت الزيتون، أو زيت اللوز، أو كريم نبات الصبار.. مع عمل تدليك لفروة الرأس.. ويلف الشعر بفوطة دافئة، ثم يغسل فى الصباح بالماء العادى.

الخل (يفضل استعمال خل التفاح): تضاف ملعقتان من الخل إلى فنجان ماء ساخن، ويستخدم هذا المحلول فى غسل فروة الرأس، ويبقى على الرأس ليلة كاملة، ثم يغسل الشعر فى اليوم التالى باستعمال شامبو يحتوى على البيض.

البيض: تضرب بيضة نيئة، وتدهن بها فروة الرأس.. يكرر ذلك أسبوعياً.

الحصالبان: تضاف ملعقتان من عشب الحصالبان (من عند العطار) إلى فنجان ماء مغلى، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة. ويستخدم هذا المنقوع (الشاى) فى عمل تدليك لفروة الرأس.

شرش اللبن: تضاف ٤ ملاعق كبيرة من شرش اللبن (أو ماء الجبن) إلى ٤ ملاعق كبيرة من زيت الكافور المخفف بالماء. ويستخدم هذا الخليط فى دهان فروة الرأس، ويشطف بعد ثلاث ساعات.

لبن جوز الهند: تضاف كمية من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى كمية من الماء الساخن ويضاف لهما عصير الليمون. ويستخدم هذا المحلول فى غسل فروة الرأس، ثم يشطف بعد نصف ساعة بالماء الفاتر.

الآس: طبيخ الآس يزيل قشرة الرأس.

البصل: يفرك الشعر بعصير البصل لإزالة القشرة.

ذرة: يدهن الرأس بزيت الذرة، ويغطى بفوطة مبللة بماء ساخن ومعصورة جداً يكرر ذلك (٦) أيام لإزالة القشرة.

السفرجل: يستعمل لإزالة القشرة من الرأس، وذلك بنقع بذور السفرجل بالماء ثم تصفى البذور ويمشط بها الشعر حوالى أسبوعين.

السلق: يدهن بعصير السلق لمعالجة القشرة.

ليمون: يدلك به الرأس لإزالة القشرة.

كزبرة البئر: مغلى كزبرة البئر، ١٠٠ غ من النبات مجففاً فى ١لتر ماء، ٣٠ دقيقة، يصفى.

الكستناء: نقيع ساخن من أوراق الكستناء، ٦٠ غ فى ١ لتر ماء غالٍ.

مغلى القشور من: السنديان- الحور الأسود، ٣٠ ج من المسحوق فى ١لتر ماء، تغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة بدون تغطية يصفى.

النيلوفر: مغلى جذور النيلوفر الأبيض ٢٠ ج فى ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق.

القريص: عصير القريص الطازج، ٥٠ ج مع ملعقتين كبيرتين من زيت الخروع.

وصفات لإخفاء الشعر الشايب

نبات المريمية: نبات المريمية من أفضل الأعشاب الطبيعية التى يمكن الاستعانة بها (لتغميق) لون الشعر. ويمكن استخدامه لهذا الغرض من خلال هذه الوصفة الفعالة:

المكونات:

٤ ملاعق كبيرة من أوراق المريمية.

١/٢ فنجان من الماء.

٢ ملعقة كبيرة من الحنة.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل.

١/٢ فنجان من الشاى المغلى بشدة.

الطريقة: يغلى نبات المريمية غلياناً وافياً، ثم يترك المغلى ليبرد، ثم يصفى، يضاف القرنفل والشاى إلى المغلى مع التقليب، ثم تضاف الحنة.

الاستعمال: يوضع هذا الخليط على الشعر وفروة الرأس، ويبقى لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء العادى.

وصفة أخرى: تنقع ٤ ملاعق من أوراق المريمية فى الماء الغلى (ملء كوبين) لمدة ساعتين.. ثم يستخدم هذا المنقوع بعد أن يبرد، ويصفى، فى دهان الشعر كل مساء قبل النوم. مع ملاحظة أن يدهن الشعر خصلة خصلة ابتداء من الجذور حتى الأطراف.

منقوع السمسم: خذ ملعقتين من حبوب السمسم، وانقعهما فى كوب ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم استخدم هذا المنقوع فى دهان الشعر بنفس الطريقة السابقة، مع ملاحظة أن يكرر الدهان مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

نصائح للشعر

الشعر ضعيف.. والسبب هذه الوسائل الخاطئة

حرصاً من الفتاة على جمال شعرها ومرونته ولمعانه تلجأ إلى وسائل خاطئة من أجل تجميله تقود بالتالى إلى أضرار ومتاعب لا حد لها بالنسبة لشعرها ومن ثم يصاب بالضعف ويفقد لمعانه ويأخذ فى التساقط وهنا تنقلب الفائدة إلى ضرر والنفع إلى أذى ويبدأ السؤال الهام فى التردد على الألسنة كيف الخلاص؟!

هذه هى الإجابة:

قبل كل شىء نبدأ بوصف هذه الوسائل الخاطئة التى تضر بالشعر..

الضفائر المشدودة

إنها أبسط وسائل الفرد.. تلجأ إليها الأمهات بالذات مع البنات الصغيرات.. وهى إذا استعملت لفترات طويلة نتج عنها تساقط مستمر فى الشعر، مع ظهور مناطق خالية تماماً من الشعر.

الأستك لشد الشعر

وهى طريقة منتشرة مع الصغار والكبار على حد سواء وهناك أشكال مختلفة من الأستك، ولكن استمرار استعمال هذه الطريقة يؤدى إلى آلام بفروة الرأس نتيجة الشد المستمر.

قلب الشعر (الدوامة)

وهى أخطر وسائل فرد الشعر وأكثرها انتشاراً حتى أن بعض الفتيات يستعملنها يومياً فى المساء وهى عبارة عن قلب الشعر فى اتجاه مضاد لاتجاه

التسريح العادى، ويشبك بعدد كبير من البنسات ثم يربط الرأس بإيشارب حتى الصباح ويؤدى ذلك مع مرور الوقت إلى أضرار بخصلات الشعر، وتساقطه بطريقة قد يصعب علاجها.

طريقة الرولو

والرولو عبارة عن أسطوانات (البكر) من المعدن أو البلاستيك منها الكبير والصغير، يلف الشعر عليها، ويشبك بالبنسات، واللجوء إلى هذه الطريقة واستعمالها مدة طويلة يسببان ضعفاً فى مكان الرولو يؤدى إلى سقوط الشعر فى هذه المنطقة.

المكاوى الكهربائية

ومنها ما هو على هيئة مشط كهربائى ويستعمل حالياً فى كثير من محلات الكوافير، وهى أيضاً تتسبب فى تقصف الشعر وتساقطه.

الملينات والكريمات

وهى منتشرة الآن فى الأسواق، وبعضها الآخر مستورد وخطرها ليس على الشعر فقط، ولكن كثيراً ما تؤدى إلى حروق بجلد الرأس، تحتاج إلى وقت طويل فى علاجها، وتتخلف عنها ندب وتليف يمنع الشعر من أن ينبت مرة أخرى.

والحقيقة أن الآثار المترتبة على استعمال هذه الوسائل لفترات طويلة تتركز فى:

- تحول الشعر الناعم إلى شعر ضعيف ومجعد.
- شعور الفتاة بآلام شديدة فى فروة الرأس وصداع مزمن بشكل مستمر.
- تساقط الشعر بكميات كبيرة.
- ظهور مناطق خالية من الشعر أشبه بمرض الثعلبة.
- ظهور بثرات وتقيحات جلدية بفروة الرأس نتيجة ربط الشعر ليلاً مدة طويلة، الأمر الذى يمنع وصول الدم إلى بصيلات الشعر.

ولذلك وأمام كل هذه الحقائق يجب على الفتاة أن تراعى هذه الاحتياطات:

١- أن تكون على وعى تام بنوع شعرها، والطريقة الملائمة لتسريحه، حتى يتناسب مع شكل وجهها ودون إسراف فى وسائل الفرد.

٢- إذا كان الشعر ناعماً ومسترسلاً بالطبيعة، فلا داعى لاستعمال أية وسيلة فرد.

٣- إذا كان الشعر مجعداً بطريقة ملحوظة فقد يناسبه القص والتقصير والتلميع دون اللجوء إلى الفرد، وبذلك يمكن المحافظة على حيويته وهذه هى إحدى الموضات المنتشرة فى الوقت الحالى.

٤- من الضرورى استعمال الزيوت النباتية لذوات الشعر الجاف، فهى تساعد على ليونته واسترساله وتغذيته.

شامبوهات طبيعية لجمال شعرك

شامبو ماء الورد - للشعر الغامق

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء ورد.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها، وتستخدم فى دهان الشعر بالطريقة السابقة، ثم يشطف الشعر بالماء بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

شامبو اللافندر- للشعر الرقيق

المكونات:

- عصير ٢ ليمونة.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع.

يستخدم هذا الخليط (غير الصابونى) فى دهان فروة الرأس وخصلات الشعر من الجذور للأطراف. يبقى الشامبو على الشعر لمدة ١٠ -١٥ دقيقة، ثم يشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً.

شامبو الموالح - للشعر الدهنى

المكونات:

- قشرة ١ ليمون، ١ برتقال، ١جريب فروت.
- ١,٧ لتر ماء مغلى[١]. - ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور[٢].
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.- ٢ ملعقة كبيرة عصير جريب فروت.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال.- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يقطع القشر لأجزاء صغيرة (أو يبشر) ثم يوضع فى الماء المغلى، ويقلب، ويترك به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب الصابون تماماً، ثم تضاف العصائر مع التقليب، بعد ذلك يترك هذا السائل لمدة ٢٤ ساعة، حيث يكون جاهزاً بعدها للاستعمال، ويجب مراعاة رج الزجاجة التى يحفظ بها قبل الاستعمال، يمتاز هذا الشامبو بمفعول مزيل للدهون الزائدة التى تعلق بالشعر وتكسبه منظراً شحمياً غير محبب، كما تجعله يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة العالقة.

ونظراً لهذا المفعول (المجفف) للشعر فإنه يجب أن يقتصر استخدام هذا الشامبو على الشعر الدهنى، وأن يكتفى باستخدامه مرة واحدة أسبوعياً.

ويراعى كذلك بعد الاستعمال شطف الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلى ذلك شطفه بمحلول مكون من الماء وخل التفاح بنسبة ٩ : ١ .

---

١ ـ الوحدات المستخدمة فى تقدير كمية السوائل بالكتاب وفقاً لوحدة القياس الإنجليزى (الباينت) وهو ما يعادل ٠,٥٦٨ من اللتر. وبذلك يكون ١,٧ لتر = ٣ بنت.

٢ ـ يفضل الاعتماد على أنواع الصابون غير العطرية وذات اللون الأبيض فى إعداد مستحضرات التجميل الطبيعية، بصفة عامة وهى ما تسمى فى علم التجميل Castilesoop، وهذا الصابون متوفر بالأسواق الغربية، ويعتبر صابون زيت الزيتون الشائع هو أفضل البدائل لهذا النوع من الصابون.

شامبو زهر الأقحوان الأصفر - للمعان الشعر

المكونات:

- ١,٧ لتر ماء يغلى.
- كمية من زهور الأقحوان (ملء كف اليد).
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: توضع الزهور فى الماء المغلى، وتترك لتنقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون. ثم يرفع الوعاء من على النار، ويترك حتى يبرد، ثم يعبأ السائل (الشامبو) فى زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة.. مع مراعاة رج الزجاجة جيداً قبل الاستخدام.

يستخدم هذا الشامبو فى غسل فروة الرأس والشعر، ويشطف الشعر بعده جيداً بالماء عدة مرات، وتظهر نتائجه الطيبة بعد الاستعمال حيث يبدو الشعر لامعاً ناعماً جذاباً.

شامبو الحصالبان الغنى بالبروتين - للشعر الغامق

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.
- ١,٧ لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ١ معلقة كبيرة بوراكس (لزاق الذهب).
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: يوضع الحصالبان فى الماء المغلى، ويقلب، ثم يترك لينقع لمدة ساعتين.. ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه، ويوضع الإناء على ناى هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على

النار ويضاف إليه البوراكس.. وعندما يبرد السائل تماماً تضاف البيضتان، ويقلب الخليط حتى يصبح لزجاً متماسكاً، ثم يعبأ فى زجاجات.. على أن يستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.. مع مراعاة رج الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

يعمل هذا الشامبو على تقوية الشعر، وإكسابه الحيوية، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من قشور الرأس.

شامبو البيض - للشعر العادى والجاف والمصبوغ

المكونات:

- بيضة واحدة + ١/٢ فنجان ماء دافئ.
(للشعر الخفيف القصير)
- بيضتان + ١ فنجان ماء دافئ.
(للشعر المتوسط الطول والكثافة)
- ٣ بيضات + ١ ١/٢ فنجان ماء دافئ.
(للشعر الطويل الكثيف)

التحضير والاستعمال: يضرب البيض النيئ، ويخلط بالماء الدافئ، يفرد الخليط على الشعر خصلة.. خصلة، ويلف الشعر بغطاء بلاستيكى لمدة ٥ دقائق، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر (يجب تجنب استعمال الماء المغلى أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النيئ عن الشعر حيث يؤدى إلى نضجه).

يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو البابونج - للشعر الأشقر

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة.

- ١,٧ لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- عصير ليمونة واحدة.

التحضير والاستعمال: يضاف البابونج للماء المغلى، ويترك لينقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه مع التقليب، ثم يوضع الإناء على نار هادئة ويضاف إليه الليمون.. ثم يرفع الإناء من على النار بعد دقائق، ثم يترك ليبرد، ثم يعبأ فى زجاجات.. ويكون صالحاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة مع مراعاة رج الزجاجة جيداً قبل الاستعمال ويجب كذلك مراعاة شطف الشعر عدة مرات بالماء الفاتر، قبل استعمال هذا الشامبو.

شامبو المريمية الغنى بالبروتين - للشعر البنى

المكونات:

- ٣ ملاعق مريمية مجففة (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ١,٧ لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور. - ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: تضاف المريمية إلى الماء المغلى، ويغطى الإناء ويوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم يصفى.. ويضاف الصابون للمنقوع، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على النار، وعندما يبرد تضاف إليه البيضتان، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ فى زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة، مع ضرورة رج الزجاجة قبل الاستعمال.

بعد استعمال هذا الشامبو فى غسل الشعر، يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات.. ويكون من الأفضل أن يتم الشطف بمحلول من الماء وخل التفاح بنسبة ٩ : ١ .

شامبو- كريم مضاد لقشر الشعر

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ١٦ ملعقة كبيرة ماء (ماء يسر).
- ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت ليمون.

التحضير والاستعمال: يوضع الجلسرين والصابون معاً فى وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطها جيداً، يغلى باقى الماء، ثم يصب على زهور البابونج فى وعاء آخر، وتترك الزهور لتنقع لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه الجلسرين والصابون.

وباستخدام ملعقة خشبية، يقلب الخليط جيداً للحصول على كريم ناعم متماسك.. ثم يضاف إليه زيت الليمون، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضافة الليمون زيادة تماسك الكريم.. وفى حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الماء المغلى للكريم ويعاد خلطه جيداً.

يستخدم هذا الكريم بوضع كمية بسيطة منه على فروة الرأس، وتدلك بأصابع اليد لمدة ٣ دقائق، بحيث تنتشر بالأماكن المتفرقة، ثم يترك الكريم على الرأس لمدة ٧ دقائق أخرى، ثم يشطف بالماء الفاتر عدة مرات، ولضمان التخلص تماماً من آثار الصابون، يشطف الشعر كذلك بمحلول من الماء وخل التفاح (أو الخل الأبيض) بنسبة ٩ : ١ .

الشامبوهات الجافة

أبسط أنواع الشامبوهات الجافة

شامبو الملح- لتنظيف الشعر

المكونات:

- ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال: يلف الملح فى ورق الألمونيوم (ورق حفظ المأكولات)، ويوضع فى الفرن لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى يصبح دافئ الملمس، يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور عدة دقائق يمشط الشعر لاستخراج الملح، ويعاد التكشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح.

تعتمد طريقة التنظيف بالملح الدافئ على تجميع القانورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس والشعر بحبيبات الملح، وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التكشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر دهنية ومتسخة نوعاً ما. علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

تحذير هام

احذرى سيدتى عمل هذا التنظيف باستخدام (ملح السفرة الناعم) لأنه سيكون من الصعب التخلص منه ثانية، علاوة على أن حبيباته الدقيقة لا تسمح بالتقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذى الحبيبات الكبيرة نسبياً.

شامبو دقيق الذرة - للمعان الشعر ونظافته

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال: يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق، ويترك الدقيق بالرأس لمدة ١٥ دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة فى حالة الشعر الدهنى.. ثم يمشط الشعر للتخلص من الدقيق، ويعاد تمشيطه مرة أخرى بمشط آخر.

يؤدى هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

شامبو الملح وعرق الطيب

(شامبو الأميرات فى العصور القديمة)

المكونات:

- ١٦ ملعقة كبيرة ملح الطعام (ملح خشن). - ١ ملعقة كبيرة نشا مطحونة.
- ٢ ملعقة كبيرة بودرة عرق الطيب. - ١ ملعقة كبيرة بكربونات الصودا.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً.

يستخدم هذا الخليط فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر، ويترك على الرأس لمدة ٣٠ دقيقة أكثر.. ثم يمشط الشعر بفرشاة سلكية وبحركات عنيفة نوعاً ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس.

يحفظ باقى الشامبو فى زجاجات محكمة الغلق للوقاية من تأثير الهواء الجوى.

هذا الشامبو البسيط الفعال كان من أكثر الوسائل شيوعاً فى العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعورهن حيث يمتاز بمفعول منظف ومجمل للشعر.

محاليل شطف الشعر

محلول الفواكه لشطف الشعر - متعدد المزايا

المكونات:

- ١ ثمرة برتقال.
- ١ ثمرة تفاح.
- شريحة من الشمام أو القاوون.
- ١,١٥ لتر ماء.
- ١,١٥ لتر خل تفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يقشر ويقطع البرتقال والتفاح والشمام، ثم تغلى الفواكه والقشور في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يغطى الإناء ويترك الخليط لمدة ساعتين حتى يزداد تركيزه، ثم يصفى ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.

يستخدم هذا المحلول في عمل شطف للشعر، على أن يجرى الشطف الأخير بكمية بسيطة من المحلول تعادل حوالى ٢٨٥ مل وتخفف بالماء في إناء الشطف. ومحلول الفواكه لشطف الشعر يحمل في الحقيقة فوائد عديدة للشعر.. فهو يحافظ على التوازن الحامضي الأصلي للشعر.. حيث أنه من المعروف أن يكرر غسل الشعر بالشامبو يخل بهذا التوازن لأن مادة الشامبو تزيل عن الشعر الحامض الطبيعي الذي يحافظ على سلامته.

كما أن استعمال هذا المحلول يخلص الشعر تماماً من أية آثار للصابون.. ومن المعروف أن بقاء الصابون على الشعر لمدة طويلة يضر بسلامته.. علاوة على

ذلك فإن هذا المحلول يكسب الشعر منظراً جذاباً لامعاً، ويقاوم ترسيب الدهون الزائدة به.

محلول النعناع لشطف الشعر - متعدد المزايا

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من النعناع لمجفف.
- ١,١٥ لتر ماء.
- ١,١٥ لتر خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يغلى النعناع فى الماء، لمدة ١٠ دقائق، مع تغطية الإناء، ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ساعتين.. ثم يصفى، ويضاف خل التفاح إلى المنقوع، ثم يعبأ فى زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٤٨ ساعة، وبعد شطف الشعر بالمحلول، يشطف مرة أخرى شطفاً نهائياً بكمية تعادل ٢٨٥ مل تزود بالماء فى إناء الشطف.

يعمل هذا المحلول على المحافظة على الحامض الطبيعى للشعر، علاوة على أن استعماله بصفة منتظمة يقاوم الإصابة بقشر الرأس، ذلك بالإضافة إلى أنه يكسب الشعر رائحة ذكية ولمعاناً محبباً.

محلول الليمون لشطف الشعر- للشعر الغامق الدهنى

المكونات:

- قشور ٤ ليمونات مقطعة لأجزاء صغيرة.
- ١,١٥ لتر ماء.
- عصير ٤ ليمونات.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر فى الماء، ويغطى الإناء، ويغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم يزاح الإناء عن النار، ويترك لمدة ساعتين، ثم يصفى المحلول ويضاف

له عصير الليمون، ثم يعبأ فى زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٤٨ ساعة. بعد شطف الشعر بهذا المحلول، يشطف ثانية بكمية تعادل ٢٨٥ مل مخففة بالماء.

يقدم هذا المحلول فوائد عديدة للشعر، فهو يحافظ على التوازن الحامضى، ويكسب الشعر لمعاناً محبباً، كما أن قشر الليمون يكسب فروة الرأس زيوتاً مغذية.

وهذا المحلول يناسب الشعر الدهنى.. وممن يعانون من مشكلة قشر الشعر.. ولذلك فإنه فى حالة الشعر العادى يستخدم المحلول مخففاً على النحو السابق.

محلول الحصالبان والمريمية - لشطف الشعر الغامق

الطريقة: تغلى الأعشاب فى الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار ويترك لمدة ساعتين حتى تنقع الأعشاب جيداً.. ثم يصفى المنقوع ويضاف إليه خل التفاح، ويعبأ فى زجاجات ويمكن استعماله فى الحال.

يستخدم هذا المحلول فى شطف الشعر عدة مرات، دون إضافة ماء، بحيث تمتصه فروة الرأس، ثم يجفف الشعر بمنشفة جافة. يعتبر هذا المحلول من أفضل محاليل شطف الشعر لأنه غنى بفوائد الحصالبان والمريمية المكملة لبعضها.. فالحصالبان يقاوم قشر الشعر ويضفى بريقاً على الشعر.. بينما تعمل المريمية على تقوية الصبغات الموجودة بالشعر الغامق.. وكلاهما يعمل على إكساب الشعر رائحة عطرية محببة.

محلول اللافندر والبصل لشطف الشعر

المكونات:

- بصلة واحدة متوسطة الحجم (يفضل البصل الأسبانى).
- ١,١٥ لتر ماء.
- ٢ ملء قبضة يد من رؤوس نبات اللافندر.
- ١,١٥ لتر خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يخرط البصل، ويغلى فى الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه اللافندر ثم يغطى الإناء، ويترك لينقع به اللافندر لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ المحلول فى زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مضى ٢٤ ساعة.

ويراعى عند الشطف النهائى للشعر تخفيف كمية تعادل حوالى ٢٨٥ مل من المحلول بالماء فى إناء الشطف.

ولهذا المحلول مزايا عديدة تضمن جمال الشعر ونظافته.. وعلاوة على ذلك فإن البصل يعمل على تطهير فروة الرأس والقضاء على ما بها من جراثيم وطفيليات دقيقة.

ولاحظى أن رائحة البصل المميزة لا تنبعث من الشعر عند استعمال هذا المحلول لأن رائحة اللافندر خاصة كفيلة بالقضاء عليها.

محلول الشمر لشطف وتعطير الشعر

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من الشمر.
- ١,١٥ لتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال: يوضع الشمر والخل فى زجاجة لها غطاء محكم.. ثم ترج الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات فى اليوم لمدة أسبوع كامل. ويستخدم المحلول بعد انقضاء أسبوع فى شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائى بكمية تعادل ٢٨٥ مل تخفف بالماء.

يمتاز هذا المحلول بمفعول منظف قوى للشعر، علاوة على أنه يكسب الشعر رائحة محببة تشبه رائحة الينسون.

عصير الليمون لشطف الشعر الدهنى

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.
- $\frac{3}{4}$ لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يمزج عصير الليمون بالماء، ويستخدم فى شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

يعمل هذا المحلول على مقاومة الدهنية الزائدة للشعر، كما يعمل على تثبيته، والحفاظ على شكل الفورمة.

محلول الخل- مضاد لقشر الشعر

المكونات:

- ٢ -٣ ملعقة كبيرة من خل التفاح (أو خل أبيض).
- $\frac{3}{4}$ لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يمزج الخل بالماء، ويستخدم المحلول فى شطف الشعر.

منقوع النعناع أو البقدونس للعناية بالشعر

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع (أو البقدونس).
- ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: توضع أوراق النبات لتنقع فى الماء المغلى لمدة ١٥ دقيقة.. ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ثلاث ساعات أخرى لزيادة تركيز المنقوع، وبعدها يصفى، ويستخدم فى شطف الشعر.

يعمل هذا المستحضر على إكساب الشعر البريق والحيوية.

الكرفس والليمون لشطف الشعر

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق الكرفس.
- عصير ليمونة واحدة.
- ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: يحضر منقوع من الكرفس بالطريقة السابقة.. ويعمل هذا المستحضر على إكساب الشعر البريق والحيوية.

لوسيون السفرجل المقوى للشعر

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطع لأجزاء صغيرة.
- ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر فى الماء، ويغطى الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غليان. يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة فى تدليك الشعر.

مقويات الشعر

بلسم بالبروتين والفيتامين لتقوية الشعر

المكونات:

- بيضة واحدة.
- ١ ملعقة كبيرة زيت خروع.
- ١ ملعقة صغيرة خل التفاح.
- ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- ١ ملعقة صغيرة جلسرين.
- كبسولة فيتامين (أ) (١٠٠٠٠ وحدة).

التحضير والاستعمال: توضع المكونات الخمسة الأولى مع محتويات كبسولة الفيتامين فى إناء، وتخلط جيداً حتى تتماسك.

يستخدم المستحضر فى عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر. ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٥- ١٠ دقائق، ثم يغسل الشعر بالشامبو، ويشطف بالماء.

يؤدى استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

مثبتات الشعر

بلسم للشعر من الجلسرين

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: توضع كل المكونات فى إناء وتقلب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع، يعمل تدليك بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يغطى الرأس بفوطة دافئة، تظل باقية على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

بلسم من الزبادى للشعر المشعب.. أو المتقلب

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زبادى.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات فى وعاء مناسب وتخلط جيداً. ويستخدم هذا الخليط فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة ٤ دقائق على الأقل، ثم يغطى الشعر بفوطة دافئة لمدة ١٠ -١٥ دقيقة.. وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر.

مثبت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع.
- ٨ فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال: تقشر فصوص الثوم، وتقطع، وتهرس، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته، وتنقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يصفى الزيت، ويعبأ فى زجاجة.

يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس، والشعر باستخدام أطراف الأصابع.. ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة.. لمدة ساعة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.. يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية.. والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف.. كما أنه يقاوم سقوط الشعر.. ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من زيت السمسم (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ١ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات فى وعاء، وتخلط ببعضها البعض جيداً، لصنع خليط متجانس.

يستخدم المستحضر فى تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل بالشامبو، ويشطف بالماء.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو (كمثرى التمساح)

المكونات:

- ١/٢ ثمرة أفوكادو مقشرة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.
- ٢ صفار بيض.

التحضير والاستعمال: تهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة، ثم تخلط ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

باستخدام أطراف الأصابع، يستخدم المستحضر فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة المقصفة.. يستمر هذا التدليك لمدة ٥ دقائق.. ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة أخرى.. ثم يشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر، ثم يجفف بمنشفة جافة، ويمشط.

يعمل هذا المستحضر على استعدال حالة الشعر وإكسابه الحيوية والنعومة.

بلسم البيض وزيت الزيتون للمعان ونعومة الشعر

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون. - ١ ملعقة كبيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات فى إناء، وتخلط جيداً ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم المستحضر فى عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة. ثم يلف الشعر بفوطة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

محلول السكر المثبت للشعر

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة سكر.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء دافئ.

التحضير والاستعمال: يذوب السكر جيداً فى الماء، ثم يعبأ المحلول فى زجاجة أو بخاخة يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين، فإما أن يدهن به الشعر ثم يصفف، وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يرش بالمحلول يؤدى هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزجاً.. ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر بعد ٢٤ ساعة على الأكثر.

كما يفضل أن يستعمل هذا المستحضر فى فترة الشتاء فقط لأن مادة السكر تجذب إليها الحشرات التى تنتشر فى فصل الصيف.

مثبت للشعر من البيض

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من بياض البيض.
- ٤ ملعقة كبيرة ماء دافئ.

التحضير والاستعمال: يقلب بياض البيض جيداً فى الماء لبضع دقائق، ثم يعبأ فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم المستحضر فى دهان الشعر عند تصفيفه.

صبغات الشعر

صبغة من التبغ لإخفاء الشعر الأبيض (الشايب)

المكونات:

- ٤ ملاعق صغيرة من التبغ الغامق.
- ١٠ ملاعق كبيرة ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: ينقع التبغ بالماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى، ويعبأ المنقوع فى زجاجة.

يصب المستحضر على الشعر يكرر العلاج يومياً للحصول على درجة اللون المطلوبة.

صبغة البابونج لتفتيح لون الشعر (صبغة شقراء)

المكونات:

- ٥ ملاعق كبيرة بابونج (رؤوس النبات). - ٤٢٥ مل ماء مغلى.
- ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الكاولين (صلصال نقى يصنع منه الفخار الفاخر).
- بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: ينقع البابونج فى الماء المغلى لمدة ٢٥ دقيقة، وعندما يبرد الماء، يصفى منه حوالى ٢٨٥ مل (أكثر من نصف الكمية بقليل) ويضاف هذا المنقوع للكاولين والبيض، ويخلط الثلاثة جيداً للحصول على عجينة متجانسة.

تفرد العجينة على الشعر، وتبقى لمدة ٢٠ - ٥٠ دقيقة، ثم يشطف الشعر بالماء الدافئ.

للحصول على شعر أشقر يكرر عمل هذه العجينة عدة مرات.

الحناء.. لصباغة الشعر بلون بنى

المكونات:

– ٢ ملعقة كبيرة من بودرة الحناء.

– ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: تغلى الحناء فى الماء، ثم يترك المغلى لمدة ١٠ دقائق ليزداد تركيزه، ثم يصفى ويعبأ فى زجاجة.

يستخدم هذا المستحضر فى شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.. وعادة يحتاج الأمر إلى تكرار الشطف عدة مرات للحصول على لو بنى مناسب.

تعتبر الحناء هى أفضل صبغة طبيعية للشعر، علاوة على أنها تكسب الشعر مزايا أخرى عديدة.. فهى تفيد فى علاج قشر الشعر، والتهاب فروة الرأس، وتقاوم سقوط الشعر. بالإضافة إلى أنها تحتوى على مواد ضارة مطهرة تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.. ومواد قابضة تقاوم زيادة إفراز الدهون، وبذلك فإن لها فائدة عظيمة ممن يعانون من مشكلة الشعر الدهنى.

الحناء.. لصباغة الشعر بلون أسود

المكونات:

٨ ملاعق كبيرة من بودرة الحناء.

– ٢٢ ملعقة كبيرة من أوراق نبات نيل المسحوق (يحتوى هذا النبات على صبغة زرقاء).

– ماء مغلى.

– بياض بيضة واحدة.

– زيت ذرة.

التحضير والاستعمال:

تخلط الحناء مع النيل مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلى لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة يضاف إليها بياض البيض ويخلط معها جيداً. تدلك فروة الرأس بكمية وفيرة من زيت الذرة، للوقاية من حدوث جفاف للشعر، ثم تفرد العجينة على الشعر، وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين بناء على درجة اللون الأسود المطلوبة، ثم يغسل الشعر بالشامبو، يمكن زيادة درجة غمقان الشعر باستعمال هذا المستحضر عن طريق زيادة كمية النيل بالنسبة للحناء.

صبغة الخبيزة لاحمرار الشعر البنى

المكونات:

- ملء حفنة يد من رؤوس الخبيزة.
- ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال:

تغلى الخبيزة فى الماء، لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة لزيادة تركيز المغلى، ثم يصفى المغلى، ويعبأ فى زجاجة.

بعد غسل الشعر بالشامبو يستخدم هذا المستحضر فى شطف الشعر.

عجينة الحناء والليمون لاحمرار الشعر

المكونات:

- ١٠ ملاعق كبيرة حناء (يفضل الحناء الإيرانى).
- ملعقة كبيرة من البن.
- عصير ليمونتين.

- ماء مغلى.

- زيت ذرة.

- بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

تخلط الحناء مع البن وعصير الليمون مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلى لصنع عجينة.. وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.

تدلك فروة الرأس بكمية من زيت الذرة للوقاية من جفاف الشعر.. بعد ذلك يضاف بياض البيض إلى عجينة الحناء ويتم خلطها جيداً، ويفرد الخليط على الشعر، ويترك لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة ونصف وفقاً لدرجة اللون المطلوبة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو.

مغذيات ومرطبات طبيعية لليدين

غسول من الطماطم لجمال يديك

المكونات:

- عصير ثمرة طماطم ناضجة تماما (حمراء - مستوية).
- ١ ملعقة صغيرة جلسرين. - ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال: تهرس ثمرة الطماطم جيدا، ويخلط معها باقى المكونات، ويعبأ الخليط فى زجاجة، تحفظ بالثلاجة.

يجب رج الزجاجة قبل الاستخدام، كما يراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ويجوز استخدامه بأى عدد من المرات.

كريم دقيق الذرة - يناسب بشرة اليدين الحساسة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.
- ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ٢٨٥ مل ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار. يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.. ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجيا، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك. يعبأ المستحضر فى زجاجة.

هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

غسول عسل النحل لجمال اليدين

المكونات:

- ١ $^1/_2$ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ١٠ ملاعق كبيرة من ماء الورد.– ٤ ملاعق كبيرة من الجلسرين.
- $^1/_2$ ملعقة صغيرة خل أبيض.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل تماما ثم يخلط مع باقى المكونات.

يحفظ المستحضر فى زجاجة.

غسول من الردة - للأيدى الخشنة

المكونات:

- ملء حفنة يد من الردة.
- ٤ ملاعق كبيرة خل التفاح.
- ٥٧٠ مل ماء مغلى.

التحضير والاستعمال: يصب الماء المغلى على الردة، ويترك الإناء لمدة ٩– ١٢ ساعة لتنقع الردة بالماء، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح.. ويحفظ المستحضر فى زجاجة. يعد هذا المستحضر من المستحضرات الممتازة للتخلص من خشونة الأيدى.. ويجب أن يستعمل عدة مرات طوال اليوم متى أتيحت الفرصة لدعك اليدين بالمستحضر.

كريم مسائى من الزيوت- للأيدى الجافة

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ٤ ملعقة كبيرة زيت سمسم.
- ١ ملعقة كبيرة زيت لوز.

- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة جلسرين.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلا جاريا ثم يضاف إليه الجلسرين وباقى الزيوت، ويقلب الخليط جيدا.. ثم يحفظ فى زجاجة.

يدلك هذا المستحضر باليدين كل مساء، ويلاحظ أثره الطيب على بشرة اليدين. بعد أول مرة من الاستعمال.

غسول من البطاطس - لتبييض اليدين ونعومتها

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ٣ ملاعق صغيرة جلسرين.
- ١ ملعقة صغيرة ماء بطاطس مصفى.
- ١٠ نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير والاستعمال: يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى.. ويقلب الخليط جيدا. يحفظ المستحضر فى زجاجة ثم يرج عدة مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يوميا.. وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليدين.

غسول الفواكه - لتبييض اليدين

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة ماء ورد.
- ٣ ملاعق كبيرة جلسرين.

- ٣ ملاعق كبيرة كحول نقى.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ١ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ١ ملعقة كبيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا.. ثم تعبأ فى زجاجة مع الرج عدة مرات.

إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحامضية الطبيعية التى تحمى الجلد.. وباستعمال هذا المستحضر فإنه يعمل على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعى، وهو يستخدم يوميا بعد غسل اليدين.. وله أثر طيب فى تبييض بشرة اليدين ونعومتها.

كريم البيض - لتغذية اليدين والأظافر

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.
- ١ ملعقة صغيرة من الطين الإسوانلى.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا لصنع عجينة، يدلك الخليط باليدين وفيما فوق وتحت الأظافر، ويترك حتى يجف.. ثم يشطف بالماء.

يعمل هذا المستحضر على تغذية بشرة اليدين والأظافر والحفاظ على رطوبتهما الطبيعية.

منظفات اليدين بالوسائل الطبيعية

السكر والليمون - لتنظيف اليدين

المكونات:

- عصير ليمون طازج.
- سكر أبيض.

التحضير والاستعمال: يضاف قليل من السكر لراحة إحدى اليدين، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر.. تدلك اليدين بهذا الخليط تدليكا وافيا، لبضع دقائق.

يعمل هذا المستحضر على التخلص من أى صبغات أو رواسب باليدين مما يجعلهما نظيفتين بيضاوين.

الشعير واللبن - لنعومة وتنظيف اليدين

المكونات:

- شعير مطحون.
- لبن.

التحضير والاستعمال: توضع كمية من الشعير براحة إحدى اليدين، ويصب عليها كمية من اللبن، ويستخدم هذا الخليط فى تدليك اليدين لبضع دقائق.. ثم تشطف اليدان بالماء الفاتر يعمل هذا المستحضر على تنظيف اليدين كما أنه يكسبها نعومة ولمعانا.

دهانات طبيعية لتقوية وجمال الأظافر

زيت الزيتون - لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا، وتحفظ فى زجاجة. يستخدم بصفة متكررة فى دهان الأظافر.. ويمكن الاستعانة فى ذلك بقطعة قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

غسول من الليمون - لجمال أظافرك

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.
- ١ ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا.. وتحفظ فى زجاجة. يفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة فى دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها بهذا المستحضر. ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة فى الصباح وأخرى فى المساء بصفة منتظمة..

يؤدى استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الانتظام على استعمال المستحضر.

وصفة الزيوت الغنية بالبروتين - للعناية الفائقة بالأظافر

المكونات:

- ١ صفار بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق صغيرة ملح طعام.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت خروع.
- ١ ملعقة صغيرة غسل سائل.
- ١ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيدا، وتحفظ فى زجاجة. يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل ٢- ٣ مرات أسبوعيا على الأقل.. ويفضل أن يكون ذلك مساء قبل النوم.. ويراعى استخدامه فى الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء، ثم تترك لتجف ثم يكرر الطلاء عدة مرات.

هذا المستحضر بمثابة (ورنيش) مغذ ومفيد جدا للأظافر.. حيث يعمل على تقويتها والمحافظة على سلامتها، ويزيد من مقاومتها للتشققات والإصابات.

عصير الخيار - لتقوية الأظافر

هذه وصفة غذائية.. فقد وجد أن تناول عصير الخيار الطازج بصفة يومية يعتبر بمثابة غذاء مقو للأظافر.. وهذا ما ستلحظينه بنفسك بعد الانتظام على تناول هذا العصير لبضعة أيام.. حيث تكتسب الأظافر صلابة وقوة وجمالا.

ادهنى أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.

الأعشاب فى خدمة الأظافر

لجمال الأظافر: تفرك جيدا، بعد غمسها فى زيت زيتون مسخن، لتشرب جذورها، ثم تغسل اليدان والأظافر وتفركان، بعصير الليمون الحامض.

– تغمس فى مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القرأص، ومثله من زهر الخزام، وكذلك من إكليل الجبل لفناجين من الماء، مع الشرب أيضا من هذا المستحلب.

التهاب الأظافر: يفيدها مسحوق الثوم. أو يذر على الالتهاب مسحوق من زهر البابونج.

كنبات الحقول: التلبيخ بماء قدره لتر أغليت فيه مدة عشرين دقيقة قبضة كبيرة من كنبات الحقول. ويمكن التكميد بالعشبة المغلية أيضا.

تقصف الأظافر: ليمون: تعصر ليمونة فى فنجان زيت زيتون، يسخن المزيج ثم يترك حتى يصير فاترا، ثم تغمس فيه الأظافر.

تغمس فى مغلى من كنبات الحقول أو مستحلب الخزام زهرا وبعض ورق، أو إكليل الجبل، بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء.

إذا كان بهما تعفن: تغمس الأظافر فى كأس ماء، أغليت فيه ملعقة كبيرة من ورق الصعتر أو الكينا.

جفاف الأظافر: غسلها لمدة ربع ساعة، مرة فى الأسبوع، بزيت زيتون فاتر.

إذا اجتاحها احمرار: تغمس فى ماء ساخن قدر التحمل كاف لغمر ما أذيب فيه من ملح خشن.

لتبييض الأظافر: تفرك بالليمون الحامض.

كيف تجعلين جسدك لينا متغذيا وبعيدا عن الشيخوخة؟

كان الدكتور (جارفيس) الخبير العالمى ما ينفك يصف لمرضاه:

١- شرب مزيج قوامه ملعقتان من الخل ومثلهما من العسل فى كأس ماء. طالما كانت الحسناوات يضعن بعض الخل فى الماء، أو فى ماء الحمام، ويدلكن أجسادهن أما حسناوات أوروبا.. فيستخدمن خل التفاح أو مقطرة للصحة والجمال وإطالة العمر.

٢- ثم هنالك العصير.. ولا يمكن حرمان الجسم من نعمته! كعصير الخيار أو المشمش أو الليمون الحامض أو الجزر، أو عصير القرة الحريفة (الحادة) مع عصير البصل.

٣- ولا تنس المنقوع أو المستحلب: كمنقوع الناعمة (القصعين) أو البقدونس، ومستحلب الزعتر وخصوصا البرى الطويل المسمى نبتة الحب والسعادة، أو مغلى ورق الجوز.

٤- استعملت حسناوات الزمن القديم للمحافظة على جمال أجسادهن: زيت اللوز الحلو، والعسل، والحليب كمزيج، أو كن يفركن أجسادهن بكيس مملوء بالنخالة، أو يمسحنه بخل لتنظيف المسام، وتسهيل الدورة الدموية فى مجاريها وريه وتغذيته، وذلك بعمل: منقوع من الخل الأبيض، مائة جرام من زهر الخزام أو ورق النعناع، أو ورق الزهر من الورد، فى لتر من الخل الأبيض لمدة نصف شهر نقعا.

«القدمين»
العناية بجمال القدمين

زيت القرنفل- لتجميل القدمين وتسكين الآلام

المكونات:

- ٦ نقط زيت قرنفل.
- ٥ ملاعق كبيرة زيت سمسم.

التحضير والمكونات: تخلط المكونات جيداً، ويستخدم الخليط الناتج فى دهان جلد القدمين.

حمام عشبى- للعناية بجلد القدمين والتخلص من الآلام

المكونات:

- ٥ ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف.
- ٧ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.
- ٣ ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف.
- ٥ ملاعق كبيرة من البابونج المجفف.
- ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.

التحضير والمكونات: تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع فى زجاجة محكمة الغلق.. عند الإحساس بوجع بالقدمين، يؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة من هذه الأعشاب، ويصب عليها ماء مغلى (٢,٣ لتر) ويسخن وعاء الأعشاب لمدة ٥ دقائق مع تغطيته أثناء ذلك. ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على

منقوع مركز.. ثم يصفى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين.. ثم تغطس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه.

يؤدى هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق.

وبعد انتهاء الحمام تجفف القدمان، ويدهن الجلد بزيت مناسب، مثل زيت الحصالبان أو بزيت الأقحوان.. فذلك أفضل.

حمامات أخرى لعلاج ألم القدمين

حمام الملح (ملح الطعام): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام ملح أبسون (الملح الإنجليزى): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس.

حمام خل التفاح: يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام النعناع: يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة

سواء مع استخدام الماء الصرف فى عمل الحمام، أو مع إضافة بعض الأعشاب إليه، فإن تكرار عمل هذا الحمام الدافئ للقدمين يؤدى لفوائد متعددة، وهذه تشمل:

- ينشط الدورة الدموية بالقدمين، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.

- تدفئة القدمين الباردتين.

- يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب، وتجميل القدمين بصفة عامة.

- يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالى يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التى تؤلم وتشوه القدم.

- يلطف القدمين المجهدتين.
- يساعد على زوال تمدد الأوردة (الدوالى).
- يجدد النشاط والحيوية.
- يساعد على تصريف تورم رسغ القدم.
- له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.
- يساعد على تسكين الصداع.

حمام الزعتر (للقدم المجهدة): يوضع ١٠٠ جم من النبات فى ٢ لتر ماء مغلى.. ويترك العشب لينقع فى المادة لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام.

حمام الصفصاف (لألم القدمين): يغلى ٦٠ جم من لحاء الصفصاف فى لتر ماء. وبعد أن يبرد قليلاً يضاف إلى ماء الحمام.

الخلطة السرية لإزالة الشعر بالوسائل الطبيعية

أغلب النساء يعرفن طريقة واحدة لعمل الخلطة المزيلة للشعر والتى تعتمد على السكر وعصير الليمون (أو الأسبرين).

وهناك طرق أخرى أكثر فاعلية مثل هاتين الطريقتين:

الطريقة الأولى:

المقادير:

- ٨ مقادير من محلول السكر المركز.
- مقدار واحد من عصير الليمون.
- مقدار واحد من زيت الموستاردة (إن أمكن).
- ٢ مقدار من الماء.
- كمية قليلة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: تسخن المقادير جميعها، ما عدا الجلسرين على النار لمدة ٤٥ دقيقة.. وعندما يتحول لون الخليط إلى اللون البنى، يرفع من فوق النار، ويضاف إليه الجلسرين، ويترك حتى يبرد.

الطريقة الثانية:

المقادير:

- ٥ ملاعق عسل.
- ١ ملعقة عصير ليمون.
- كمية قليلة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل مع عصير الليمون لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة، ثم يضاف الجلسرين للخليط، ويترك حتى يبرد.

علاج دوالى الساقين - العروق الزرقاء

يطلق على الأوردة البارزة المتعرجة الواضحة بجلد الساقين اسم دوالى الساقين، وبصرف النظر عن المتاعب الصحية التى تحدث بسبب ضعف هذه الأوردة فإنها كذلك تشوه جمال الساقين.

كمادات الخل لدوالى الساقين

من الوصفات الشعبية الفعالة الشائعة فى كثير من الدول الأوروبية هى عمل كمادات خل لدوالى الساقين، حيث يؤدى مفعول الخل (خاصة خل التفاح) إلى انكماش هذه الأوردة واختفائها بعض الشىء.

الطريقة: تبلل قطعة قطن بالخل، وتوضع على الوريد المنتفخ، وتربط فى مكانها بضمادة، وترفع الساق على جسم مرتفع لمدة نصف ساعة.

يكرر ذلك مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة شهر كامل.

ولزيادة فاعلية هذا العلاج ينصح كذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء دافئ مرة واحدة يومياً.

الشطة الحمراء: من الخصائص الفريدة للشطة الحمراء (الفلفل الأحمر الحار) أن لها مفعولاً مقوياً لجدران الأوردة ومقاوماً لضعفها أو تعرجها (الدوالى) فتضاف كمية من الشطة للغذاء اليومى، وكذلك تضاف للمشروبات أو يمكن تناولها مع الماء.

حشيشة الذهب (الأقحوان الأصفر): هذه الحشيشة تساعد فى علاج دوالى الساقين والوقاية من الإصابة بها.. وتؤخذ بطرق مختلفة يفضل الجمع بينها.. مثل عمل حمام ماء مضافا إليه شاى من بتلات النبات (أوراق الزهور).. أو عمل كمادات من شاى البتلات على العروق المتمددة المتعرجة (الدوالى).. أو شرب شاى الأوراق.

حشيشة الدود: هذه تضاف إلى الطعام لتطيبه.. كما يستخدم شاى الحشيشة فى صورة كمادات للمساعدة على زوال الدوالى، ويراعى استخدام هذه الكمادات دافئة، وربطها فى المكان بقطعة صوف، مع استبدالها بأخرى من وقت لآخر متى فقدت حرارتها.

اللبيدة: تؤخذ أزهار اللبيدة وتقطع وتوضع فى زجاجة شفافة، نصفها زيت زيتون وتترك فى الشمس لمدة عشرين يوماً بعدها تدهن الدوالى صباحاً ومساءً.

الرمان: تؤخذ رمانة وتفرم وتوضع لبخة على الدوالى بضماد من المساء للصباح، وتكرر يومياً حتى تزول.

الثوم: يؤخذ ثوم مفروم مع مثله من الكرنب (الملفوف) ويدلك به الدوالى يومياً.

يؤخذ طحين عدس قدر ملعقة كبيرة، ومن نخالة القمح قدر ملعقة كبيرة، وفنجان من عصير الرجلة، وملعقة عسل نحل، ويعجن الجميع، ثم يوضع لبخة من المساء للصباح.

الاستعمال الداخلى

الأخلية: يؤخذ كوبين فى اليوم نقيع ساخن من الأخلية، ٣٠غ من الأطراف المزهرة فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق.

البرباريس: يؤخذ كوبان نقيع ساخن من البرباريس الشائع، ٤٠ غ من قشرة الجذر فى ١ لتر ماء غال، ينقع ١٠ دقائق.

الآس: يؤخذ كوبان مغلى الآس البرى الشائك، ٥٠غ من الجذر فى ١لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٥دقيقة.

الكستناء الهندى: يؤخذ كوبان مغلى كستناء الهند، ٤٠ غ من القشرة المجففة للأغصان الفتية فى ١لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، يعتمد العلاج خلال أسبوع ويوقف فى الأسبوع الثانى.

الحندقوق: نقيع ساخن من الحندقوق، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة فى ١لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق يؤخذ كوبان فى اليوم.

شجرة البندق: نقيع ساخن من شجرة البندق، ٢٥غ من الأوراق فى ١لتر ماء غال، تنقع ساعتين، يؤخذ كوبان فى اليوم.

الكرمة الحمراء: نقيع ساخن من الكرمة الحمراء، ٨٠ غ من الأوراق فى ١لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبان فى اليوم بعيداً عن وجبات الطعام.

الفلفل الرومى: نقيع ساخن من الفلفل الرومى، ١٠غ من النبات دون الجذر فى ١لتر ماء غال، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد فى اليوم، على دفعات صغيرة خلال النهار.

الاستعمال الخارجى

مغطس للساقين

جوز السرو: مغلى جوزات السرو المهروسة، ٥٠غ فى ١لتر ماء، يترك ليبرد.

الطرخشقوق: نقيع ساخن من الطرخشقوق، ٤٠غ من النبات فى ١لتر ماء، يترك ليبرد، يصفى.

غسول تمسح به الساقين بكثرة عند المساء:

التنوب: مغلى إبر التنوب المشطى، ١كلغ من الإبر فى ١لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى مع العصر، يحفظ فى قنينة.

عود الصليب: مغلى عود الصليب، ٢٠غ من الجذر فى ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يحفظ فى قنينة.

لصقة الطين الطبى: يؤخذ قليل من الطين (يباع فى الصيدلية) ويعجن بالماء.

- يوضع هذا العجين بقطعة من الشاش.

- ثم توضع قطعة الشاش وبها الطين الطبى على دوالى الساقين بسمك الإصبع.

– تترك اللصقة لتأخذ مفعولها لمدة لا تقل عن ساعة.

– **لبخة الملفوف**: تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتنزع منها أضلاعها.

– تلين هذه الأوراق بدحرجة مرقاق العجين (النشاب) أو قنينة عليها.

توضع ٢ –٣ طبقات من أوراق الملفوف الملين على دوالي الساقين، ثم تثبت بقطعة من الشاش.

– تترك تأخذ مفعولها لمدة ٣– ٤ ساعات.

لصقة كيس الراعي: يؤخذ قليل من عشبة كيس الراعي الطازجة وتهرس ناعمة.

توضع العشبة المهروسة على دوالي الساقين، ثم تثبت عليها بقطعة من الشاش.

– تترك تأخذ مفعولها لمدة ساعة تقريباً، ثم تستعمل.

مرهم اللبلاب الأرضي: تؤخذ حفنة من اللبلاب الأرضي (ويسمى أيضاً: حشيشة الأرنب أو كفنة مدادة) ويضاف لها ٢٥٠ غراماً من السمن الحيواني المسيح وغير المملح، أو ربع لتر من زيت الطعام. يترك اللبلاب الأرضي مع السمن أو الزيت لينقع طول الليل، في الصباح يحمى قليلاً على النار، ثم يصفى.

يستعمل هذا المرهم لتدليك دوالي الساقين بخفة. (يجب أن يكون التدليك بخفة متناهية بحيث يكون كالتدهين، وبدون أي ضغط وإلا ربما يضر المريض إذا ضغط على الدوالي عند التدليك بدلاً من منفعته).

لمعالجة دوالي الساقين من الداخل تنقع وصفات شاي الأعشاب التالية

شاي الأعشاب رقم ١: تؤخذ ملعقة شاي من كل الأعشاب التالية: أخيليا ذات الألف ورقة، خبيزة، نعنع وأوراق الطرخشقوق.

– يغمر الجميع بكوب كبير من الماء الساخن.

تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

- يصفى ويشرب كوب ٢- ٣ مرات يومياً وجبات الطعام.

شـاى الأعـشـاب رقم ٢: تؤخـذ ملعـقـة شـاى من كل الأعـشـاب التـاليـة: مرزنجوش، ريحان ونعنع، ثم يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

يغطى المنقوع ويترك لمدة ٥- ١٠ دقائق.

يشرب كوب ٢- ٣ مرات يومياً بعد الأكل، ولكن ليس فى المساء.

دوالى الساقين المتقرحة

مغلى كنبات الحقول: تؤخذ حفنة من نبتة كنبات الحقول (ويسمى أيضاً: ذنب الخيل)، ثم يغمر بنصف لتر من الماء البارد.

توضع على النار لغاية الغليان.

بعد ذلك يواصل الغلى على نار هادئة والإناء مغطى لمدة ١٥دقيقة، تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة أخرى.

يصفى ويستعمل على شكل كمادة أو غسيل للقروح.

(ملاحظة: تعمل الكمادة بأخذ قطعة من الشاش وغمسها بالمغلى، ثم وضعها على دوالى الساقين).

بنفسج مثلث الألوان: هذه الوصفة تستعمل كعلاج من الداخل والخارج، وذلك على شكل شاى وعلى شكل كمادة.

للاستعمال على شكل كمادة يعمل كالتالي: يؤخذ ٣٠ غراماً من نبتة البنفسج المثلث الألوان، ثم تغمر بنصف لتر ماء بارد.

تترك فى المساء لتنقع حتى الصباح.

فى الصباح توضع على النار لغاية الغليان.

تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

يستعمل على شكل كمادة ٢- ٣ مرات فى اليوم.

(ملاحظة: تعمل الكمادة بأخذ قطعة شاش وغمسها بالمغلى، ثم وضعها على الدوالى).

أما الشاى فيحضر كالتالى: تؤخذ ملعقة كبيرة من البنفسج المثلث الألوان، ثم تغمر بكوب من الماء البارد.

توضع على النار لغاية الغليان.

تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

يصفى ويشرب فنجان بين وجبات الطعام ٣ مرات باليوم.

لإزالة رائحة العرق بالأعشاب

الريحان: يجفف الريحان (الآس) ثم يطحن ويوضع كالبودرة أسفل الإبط.

عصير اللفت: قم بعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير، واستخدم هذا العصير فى دهان تحت الإبطين (بعد أخذ حمام ماء) ستختفى الرائحة الكريهة للعرق لفترة طويلة.

خل التفاح: يمكن استخدام خل التفاح فى دهان منطقة تحت الإبطين للتخلص من رائحة العرق، وستشعر عند استعماله بحرقان بسيط فى الجلد لكنه يزول سريعاً.

الجوز: إذا غليت أوراق الجوز الخضراء بالماء وجعلت حماماً قديماً تفيد فى إزالة التعرق والتسلخ.

زيتون: يدلك بعصير ورق الزيتون لإزالة التعرق.

صنوبر: يطبخ خشب الصنوبر، ويشرب منه، ويدهن للتخفيف وإزالة الرائحة.

لوز: يدهن مكان التعرق بمعجون اللوز المر، للتخفيف وتعديل الرائحة كما يؤكل اللوز الحلو لتخفيف العرق.

ملح: لابد لكثيرى التعرق من تناول الملح النباتى المشبع باليود لدفع المضاعفات.

ميرمية: تزيل العرق، وذلك بشربها، والطريقة لاستعمالها: ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان واحد كل يوم مرتين.

عليق ولسان الثور: يؤخذ ٣٠ غراماً من أوراق العليق، لسان الثور (وتسمى أيضاً- حمحم) و٥٠ غراماً من أوراق العليق، ثم تغمر بلتر من الماء المغلى.

- تترك لتنقع مدة ١٠ -١٥ دقيقة وهى مغطاة.

يشرب من هذا المنقوع ٤ -٦ أكواب خلال النهار، بمعدل كوب فى كل مرة.

لمنع وإزالة وامتصاص الرائحة الكريهة من الجسم والقدمين

الملفوف: تناول حساء الملفوف الممزوج بالعسل، مع طعام العشاء. هذا العقار يعالج التعرق الليلى.

ورق الجوز: الحمام للجسم والقدمين بمغلى ورق الجوز (٢٠ غ من الورق تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء).

قشر البرتقال: قشر البرتقال المحروق فوق الفحم فى الموقد يزيل رائحة الفم السامة وينشر رائحة البرتقال الزكية.

الباذنجان: تناول الباذنجان يطيب رائحة العرق من الجسم.

منـوعـــات

جمال الرقبة عنوان الصبا والشباب

قناع الصبا والشباب لتغذية العنق
وإزالة تجاعيده ولو مؤقتاً

يمزج بياض بيضة ونصف ملعقة عسل، وملعقة حليب مجفف منزوع الدسم، ويضع من المزيج على العنق والوجه، مع النوم بوضع يكون فيه الجسم أعلى من الرأس، ثم يزال القناع بعد ربع ساعة، حيث يلف العنق بفوطة معرضة لبخار ماء حتى تبرد فتغير بأخرى ساخنة بنفس الكيفية، وهكذا لمدة ربع ساعة.

أو ملعقة كافور ومثلها من خلاصة النعناع، وبياض بيضة، وملعقتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم، يوضع هذا القناع على العنق فقط بعد مزجه جيدا، ويبقى ربع ساعة والسيدة ممددة، ثم يزال بصابون وماء بارد.

علاج تشقق اليدين

حرشف السطوح:

يزال حيثما كان فى الجسم - بعصير من حرشف السطوح.

القصعين:

يزال من اليدين وغيرهما بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الناعمة (القصعين)، أو من الصعتر، أو من إكليل الجبل، أو من ورق الجوز. أو يستخدم مسحوق من زهر البابونج أو من الثوم.

العناية باليدين:

تغسل اليدان الدهنيتان برؤيسات الأفسنتين المزهرة ٥٠ غ لتر ماء تغلى ١٠ دقائق.

حفظ اليدين:

عصير ليمون الحامض يمزج بالدهن النقى -تدلك بعصير الليمون الحامض- توضع شرائح البندورة المستديرة تغمس اليدان بماء ملح ٨٠ غ لتر ماء ثم تدهن بزيت اللوز.

لورم اليدين:

يضع معجون من دقيق الذرة ونخالته يوضع على اليدين وبعد ربع ساعة تغمس كل يد بالتناوب بالماء الحار ثم بالبارد على أن ينهى الغمس بالماء البارد.

تنعيم اليدين:

أزهار الأقحوان ٥٠ غ لتر حليب تغلى فيه. تكمد به اليدان.

التهاب النسيج الخلوى
عند السيدات (سلوليت)

هذا المرض شديد الإزعاج للسيدات وخاصة البدينات منهن.

من أسبابه: الكبت.

- حدة المزاج.
- الخيبة العاطفية.
- الحزن.
- التعب خصوصا المزمن.
- علة فى الكبد أو الأمعاء.
- انحطاط أو أرق.
- خلل فى الهيكل العظمى.

علاماته: يظهر على هيئة انتفاخات دهنية أو مائية تحت ظاهر الجلد، وأحيانا أعلى الفخذين تحت الخاصرتين أو بينهما، وبين الركبتين فى ظاهر الفخذين، كما يكون فى البطن أو الرقبة أو الكتفين، وإذا ضغط المكان.. ظهرت تحته حبيبات بيض كما فى قشرة البرتقال.

يظهر المرض فى النساء بنسبة (٩٠٪) ترافقه أحيانا بدانة، خاصة فى الثلاثين من العمر، ويستقر فى الستين.

هذا المرض طويل الأمد قد يمتد إلى سنة أو أكثر وقد تشفى صاحبته بأسرع من ذلك.

العلاج: يدخل فى معالجته النوم الهادئ والراحة والرياضة والسباحة، ومعالجة السمنة، وعدم الإسراف فى تناول الطعام، وترك الملح، ولحم الخنزير، وما يصنع منه، فينبغى عدم تناول الخبز الأبيض، والبطاطا، والفاصوليا، والسكر الأبيض وما يصنع منه، كما ينبغى الامتناع عن الكحول والقهوة والخل، بينما المثلجات لا بأس بها.

أما الأكل.. فيكون باعتدال، والمضغ جيدا، وراقبى الهضم والإمساك، وتناول البروتينات كاللحم الأحمر، والطيور والبيض، وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلا، أما اللحم الأحمر والسمك فيستحسن شويهما.

ولا تنسى الأسماك والخضر والفاكهة كتوت الأرض (الفراولة)، والخيار والبرتقال والتفاح والإجاص والفجل والملفوف، والأرضى الشوكى، والهندباء البرية، والشمر، والقرة الحريفة، والليمون الحامض، والطرخشقوق، والهليون البستانى، ومن أهمها الأناناس: نصف ثمرة بعد كل وجبة من طعامك، والبطيخ والشمام امتصاصا.

١- الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت الخرشوف (الأرضى الشوكى)، وثلاث من زيت السرو مع الشرب من مستحلب الزهر (أو الثمر) من الزعرور البرى الشائك بنسبة ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

٢- الشرب والتدليك بمستحلب الحبق، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

٣- مستحلب الأرقطيون، ملعقة متوسطة من الورق والجذور المقطعة فى فنجان ماء.

٤- مستحلب من الورق والزهر من الفراولة، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

٥- مستحلب فى ماء قدره فنجان ملعقتان صغيرتان من أعناق الثمر من الكرز.

٦- ملعقة متوسطة فى فنجان ماء من ورق الناعمة (القصعين) استحلابا.

٧- تغلى نيئة اللبلاب المتسلق، وتجعل منها لصفة على المكان، مع التلبيخ بمائها، ويعمل المغلى بغلى قبضة ونصف فى لتر ماء.

علاج فشل الحب أو الخيبة العاطفية بالأعشاب

وإن كنت لا تصدقين أن من بين النباتات معاديات للعشق، وطاردات للواعج فجربى المردكوش فى السلطة، واشربى من مستحلبه بضعة أيام، أقل من ملعقة صغيرة فى فناجين من الماء يشربان بجرعات سبع من فى اليوم، الجرعة الأخيرة فى المساء قبل النوم، ولا بأس إذا كان باردا ولا تتركيه فى البراد.

الزعرور الشائك: الزعرور الشائك عدو العشق اللدود، ملعقة كبيرة من زهراته تنقع لبضع ساعات فى فنجان ماء، ثم تغلى فى هذا الماء نفسه عدة دقائق، يشرب الفنجان فى اليوم بجرعات، ولكن إذا فاتك أوان الزهر.. فعليك بثمره الأحمر الناضج، فحبيباته تعوضك عن الزهر، وتصنع بنفس الطريقة.

علاج الحزن بالأعشاب

الهندباء البرية:فهى عشبة الأفراح، فهى لا تبقى حزنا فى القلب.. فاشربى من مستحلبها بنسبة (٢٠) جراما من ورقها وزهرها فى فناجين من الماء، يرشفان فى اليوم بجرعات، وكلى من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها.

إذا كان الحزن مستعصيا: قطعى (٣٠) جراما من جذورها المستأصلة قبل إزهرار العشبة فى فناجين من الماء، مع الغلى لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقى من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضا.

الكرفس: ينفعك جدا الكرفس النيئ فى السلطة مثلا.

علاج التعب المزمن بالأعشاب

خل التفاح: استعمال خل التفاح ملعقتان صغيرتان لكوب ماء، تشربين كوبا مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، أثناء الأكل أو قبله أو بعده كما يروقك.

* يشرب مستحلب مكون من خمس ملاعق صغيرة، بواقع ملعقة من كل من زهر: البابونج، وزهر الهندباء البرية، وزهر إكليل الجبل، وزهر الخبازة البرية، وزهر البنفسج فى لتر ماء، يشرب منها فى اليوم ثلاثة فناجين، يكون الثالث قبل النوم فى المساء، ويجب ألا تشربينها ساخنة، بل أشد من فاترة بعض الشيء.

التعب المستمر له علاج أيضا بالأعشاب

الثوم: تؤكل ثلاث فصوص من الثوم نيئة مساء، تليها ملعقة عسل نحل بعد تناول الثوم بنصف ساعة وقبل النوم.

النعناع: يستعمل مستحلب النعناع، وإن كان مثيرا للقابلية الجنسية ويعمل المستحلب من ملعقة متوسطة فى فنجان ماء.

الإجهاد المدرسى له علاج بالأعشاب

الملفوف (الكرنب): تناولى ثلاثة فناجين يوميا من مغلى الملفوف (الكرنب)، ويعمل من ورقتين فى لتر ماء، وهو مفيد أيضا فى علاج حدة المزاج، وبحة الصوت، ويخلصك من الكآبة.

للإجهاد العام بالأعشاب

الشوفان: تستعمل صبغة الشوفان للتقوية فى دور النقاهة من أمراض مضنية أو بعد الإجهاد الجسمانى، ولمعالجة صداع الأحداث وضعفهم، نتيجة للإجهاد المدرسى أثناء الامتحانات، وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة بنقع الشوفان الغض -قبل الجفاف وتكوين الحبوب- المدقوق، فى الكحول فى إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠- ٢٠) نقطة فى قليل من الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم.

علاج الأرق بالأعشاب

السنوت (كمون) يعالج الأرق (عدم النوم) بغلى مقدار (١٠) جرامات من الحبوب فى ربع لتر (قدح) من الماء وشربه فى المساء، ولا يجوز المصابين بأمراض الكلى استعماله بأى شكل كان.

الشوفان: يؤخذ من صبغة الشوفان (٢٠) نقطة فى المساء فقط، إذا أريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق.

سرخس ذكر، شرد، خنشار: يعالج الأرق غصن غض من العشبة داخل وسادة النوم.

البنفسج العطرى: يستعمل المستحلب ساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جراماً من البنفسج العطرى وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة.

خلنج (سماها بوست فصيلة حشيشة الغبيرة): يستعمل المغلى لتسكين الاضطرابات العصبية، ومعالجة الأرق، ويعمل المغلى من حفنة من العشبة فى لتر ماء، وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

عسل النحل: هو أفضل منوم صحى، يشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة.

البابونج: يذهب البابونج الأرق، وذلك بغلى (٤) غرامات زهر بابونج مع ١٠٠ غرام ماء ويشرب المغلى.

البصل: يؤكل البصل مساءً لتأمين النوم الهادئ.

البرتقال: ينقع زهر البرتقال، أو يغلى ويشرب.

التفاح: أكل التفاح سبب فى ذهاب الأرق. يؤخذ قبل النوم ملعقة صغيرة خل تفاح.

الحلبة: تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً لذهاب الأرق.

الخس: يذهب الأرق.

خشخاش: منوم إذا استعمل بكميات كبيرة.

الخميرة: يؤخذ ملعقة خميرة صغيرة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهنئ.

الدراقن: يذهب الأرق.

زعتر البرى: يجلب النوم.

سوسن: يجلب النوم.

شبث: يؤكل الشبث أو يشرب مغلى ورقه أو بذوره كمنوم قوى.

شوفان: يؤكل الشوفان مطبوخاً أو خبزاً، أو يغلى ويشرب منه كالشاى.

العنب: شرب عصيره يخفف من التعب والإرهاق.

القرع: تقشر بذور القرع - اليقطين - وتطبخ بماء أو حليب، ويؤخذ منه لعدة أيام للأرق المزمن.

ليمون: يؤخذ قبل النوم عصير نصف ليمونه.

مشمش: أكله يساعد على ذهاب الأرق.

ملفوف: يعمل كمادات بورق الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات فى اليوم.

وصفات لذهاب الأرق: يخلط ٣ ملاعق صغيرة من الخل فى ٥٠ غرام من العسل ويوضع فى وعاء زجاجى ويستعمل منة ملعقة كبيرة قبل النوم لمدة أسبوعين.

وهو أفضل من استعمال الأدوية الكيمياوية المنومة لأنها خالية من أى ضرر.

نغلى بعضاً من أوراق النارنج وذلك بتسخين الماء حتى يغلى، ثم نضع الأوراق، وغلى المستحلب بالعسل، ويشرب هذا المغلى قبيل النوم بحوالى ساعة.

يمزج فنجان عسل بثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح، ويؤخذ من المزيج ملعقتان صغيرتان قبل النوم، أو ملعقة عسل صغيرة فى كوب ماء دافئ، أو كوب ماء دافئ فيه ملعقة صغيرة.

وصفة لذهاب الإرهاق

يدلك الجسم بالخل، وذلك بوضع ملعقة منه في كأس ماء ساخن، ويدلك به الكتفان، ويستمر في تدليك الصدر، والبطن، والأطراف. ولا تستعمل بعدها منشفة، بل يترك الخل ينفذ إلى الجسم، وكذلك بالإمكان استعمال الخل في الحمام بوضع مقدار نصف كوب منه في المغطس ويجلس المستحم فيه حوالي ربع ساعة ليمتص الجلد كمية من ماء الحمام المضاف إليه الخل.

للأرق

مغلي عشبة إكليل الملك : تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة إكليل الملك (وتسمى أيضاً: حندقوق) المزهرة ثم تغمر بكوب من الماء المغلي.

- تترك لتنقع مدة ٥- ١٠ دقائق.

- يحلى هذا المغلي بالعسل ويشرب كوب بعد الظهر وآخر قبل النوم. (عند استعمال هذا المغلي للأطفال يجب أن تقل الكمية لتصبح ملعقة شاي بدلاً من ملعقة كبيرة).

حليب مع العسل: الحليب مع العسل اللذيذ الطعم يعتبر علاجاً ممتازاً لأرق الأطفال.

ويستعمل كالتالي:

- يؤخذ كوب حليب وتضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويحرك معه جيداً.

- يشرب قبل نصف ساعة من الذهاب للنوم .

مغلي الريحان: مغلي الريحان من المهدئات للأعصاب، لذلك فهو علاج جيد ضد الأرق ويساعد على النوم، ويستعمل كالتالي: تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر بكوب من الماء المغلي.

تترك لتنقع لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى.

- يشرب كوب عند الحاجة، أو يشرب كوب بعد كل وجبة طعام رئيسية وكوب قبل النوم.

شاى الزيزفون ورعى الحمام: للتغلب على الأرق وخاصة بعد تناول وجبة طعام عشاء كبيرة، وفى وقت متأخر، ينصح بشرب شاى الزيزفون ورعى الحمام (ويسمى أيضاً: فرفين) . ويستعمل كالتالى:

–تؤخذ ملعقة شاى من زهر الزيزفون وملعقة شاى من عشبة رعى الحمام، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن.

– يغطى ويترك لينقع لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى.

– يحلى بالعسل ويشرب على جرعات.

شاى الأعشاب: هذا الشاى مهدئ ويساعد على النوم، ويستعمل كالتالى:

– تؤخذ ملعقة شاى من الأعشاب التالية: زهر الزيزفون، مرزنجوش (ويسمى أيضاً: مردقوش) وترنجان (ويسمى أيضاً مليسيا).

– يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن ويغطى، ثم يترك لينقع مدة ٥–١٠ دقائق

– يصفى ويشرب كوب بعد طعام الغذاء وآخر بعد طعام العشاء.

شاى الأعشاب: تؤخذ كميات الأعشاب التالية:

١٥ غرام ناردين مخزنى (ويسمى أيضاً: حشيشة القط).

١٥ غرام ترنجان (ويسمى أيضاً مليسيا).

١٥ غرام زغدة مخزنيه (ويسمى أيضاً: زهر الربيع)

١٥ غرام زعرور (تستعمل منها الأوراق والأزهار وليست الثمار)

١٠ غرامات أزهر حشيشة الدينار (وتسمى أيضاً: جنجل شائع)

١٠ غرامات خرامى. ١٠ غرامات مريمية.

١٠ غرامات صعتر (زعتر) برى.

تخلط جميع هذه الأعشاب جيداً.

تؤخذ ملعقة شاى من هذا الخليط وتغمر بكوب من الماء الساخن. تغطى وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق.

يصفى الشاى ويحلى بالعسل.

عند الحاجة يشرب من كوب إلى كوبين وقبل الذهاب للنوم.

حمام الترنجان: بعد حمام الترنجان (ويسمى أيضا: مليسيا) علاجا جيدا للأرق، حيث يشعر بعده المريض بالحاجة للنوم، ويستعمل كالتالى:

يؤخذ ٢- ٣ حفنات من عشبة الترنجان، ثم تغمر بثلاث لترات ماء بارد.

- يوضع على النار ويغلى لمدة ١٠- ١٥ دقيقة.

- يترك لينقع قليلا، ثم يصفى ويضاف لماء الحمام (البانيو) الدافئ ذات درجة حرارة ٣٧ درجة مئوية تقريبا.

- يدخل المريض هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة، ثم يذهب بعده للسرير فى الحال.

حمام زهر الزيزفون: حمام زهر الزيزفون ينفع أيضا ضد الأرق، وهو مفيد للأطفال كذلك خاصة العصبيين منهم وذوى النوم القلق. ويستعمل كالتالى:

يؤخذ ٢٠٠ - ٣٠٠ غرام من زهر الزيزفون، أو من الزهر والورق، ثم يغمر بـ ٢- ٤ لترات من الماء البارد.

- يوضع على النار لغاية الغليان، ثم يواصل الغلى قليلا والإناء مغطى وعلى نار هادئة.

يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو) ذات درجة حرارة ٣٨ درجة مئوية تقريبا. يدخل المريض الحمام لمدة ١٠ دقائق.

- بعد ذلك يدعك المريض جسمه بالزهور والأوراق التى ذكرت، ثم ينشف جسمه قليلا ويذهب للسرير فى الحال.

دهن البنفسج: يؤخذ دهن البنفسج وتقطر منه ثلاث قطرات على كوب حليب

ساخن قبل النوم.

الخس: يؤخذ الخس ويجفف فى الظل ثم يطحن وعند القلق والأرق تؤخذ ملعقة صغيرة وتضاف على كوب حليب وتشرب لجلب النوم.

مشروب جوز الطيب: يساعد الأثر المهدئ لجوز الطيب فى التغلب على القلق.

اطحن ½ حبة جوز (لا تتعدى هذه الكمية) ثم ضعها تنقع فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم اشربها مع الماء.. أو قم بدهان زيت جوز الطيب على الجبهة قبل النوم.

مشروب الجريب فروت: تناول قبل النوم من عصير الجريب فروت، وإذا أردت تحليته فليكن ذلك بعسل النحل.

لبن الماعز: يوصف تناول هذا اللبن على وجه الخصوص للأشخاص الذين يعانون من صعوبة شديدة فى النوم.

ويجب تناوله بمقدار حوالى ½ كوب قبل كل وجبة طعام مع تناول ½ كوب عند النوم.

يقال أن استمرار الشخص على هذا النظام لمدة أسبوع كامل يخلصه من الأرق نهائيا.

هل تعانى من الأحلام المفزعة والكوابيس

رائحة الينسون: خذ كمية من رائحة الينسون (تباع فى بعض المحلات) وانثرها على الفراش عند النوم. يقال أن ذلك يجعل أحلامك سعيدة.

الأدوية المفردة لعلاج الأرق

حشيشة الدينار - الحندقوق - الزعرور - النسرين (الورد البرى) اللاميون الأبيض - البنفسج - المردقوش - الترنجان - الزيزفون - حشيشة الهر - الصنوبر - النعناع - إكليل الجبل - المشمش - الملفوف - اليقطين - الدراق - الخس - التفاح. يضاف إلى العشاء: الفجل، الثوم، البصل النيئ.

عيـونـك
نصائح لعيونك

عيونك والتليفزيون

أصبح التليفزيون ضيف دائم فى بيوتنا وصديق يجذب أفراد الأسرة حوله وخصوصا الصغار الذين يجلسون ساعات طويلة بلا ملل.. هذا الضيف الممتع يجب أن تحتفل به بحذر وببعض الاحتياطات البسيطة لتستمتعى به دون أضرار.

١- مسافة مناسبة

من أهم الاحتياطات التى يجب مراعاتها أن نجلس على مسافة معقولة من التليفزيون ولا نقترب منه أكثر من اللازم.. وتعتمد هذه المسافة إلى حد كبير على مقاس شاشة التليفزيون فكلما كبرت الشاشة استدعى ذلك أن نجلس على مسافة أكبر وهكذا.. والأفضل ألا يقل بعد المشاهدين عن التليفزيون عن ثلاثة أمتار.

٢- النور أفضل

من الأمور الهامة أن نراعى أن تكون الإضاءة مناسبة ومن الأخطاء الشائعة أن يشاهد البعض التليفزيون فى حجرة مظلمة. فقد يؤدى ذلك إلى إرهاق العين والأفضل أن يكون هناك بعض الإضاءة فى الحجرة ومن ناحية أخرى فإن ضبط الإضاءة على شاشة التليفزيون هام جدا حتى لا يظهر فارق كبير بين الأجزاء المضيئة والأجزاء المظلمة من الصورة فقد يؤدى هذا الفارق على شاشة التليفزيون إلى إرهاق العين..

٣- ضبط الصورة

عند مشاهدة التليفزيون قد لا تكون الصورة مضبوطة بصورة كافية نتيجة لعدم ضبط المحطة.. أو لعدم ضبط (الإيريال) أو مفاتيح ضبط الصورة.. وتبعا لذلك تهتز الصورة ويؤدى ذلك إلى إرهاق العين ولهذا فلابد من ضبط الصورة حرصا على سلامة عيوننا وفى حالة اهتزاز الصورة بدرجة كبيرة وعدم التمكن من ضبطها يفضل عدم استخدام الجهاز حتى يتم إصلاحه.

٤- للجلوس قواعد

كثيرا ما يتساءل البعض – كم من الوقت يمكننا الجلوس أمام التليفزيون؟.

والإجابة فى غاية البساطة.. فطالما أنت مستريح وعينيك غير متعبة يمكنك الجلوس أمام التليفزيون والتمتع ببرامجه– ولكن بطبيعة الحال لمدة معقولة.

متاعب عينيك
الجمالية.. وعلاجها بالوسائل الطبيعية

الهالات السوداء حول العينين:

الخيار: يعتبر نبات الخيار من أفضل العلاجات لهذه الهالات.. ويستخدم بوضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين بعد إغماضها، والاسترخاء على الفراش لمدة ١٥ دقيقة.. يكرر ذلك يوميا حتى تزول الهالات السوداء.

أو يمكن عمل كمادات للعينين من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون.

يمكن استخدام شرائح البطاطس أو التفاح بنفس الطريقة السابقة.

تدهن الهالات السوداء بخليط مكون من ١/٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز و ١/٤ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

النعناع: تعمل كمادات من عصير النعناع يوميا.

الشاي: تعمل كمادات شاى دافئ لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاى بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يوميا.

التورم تحت العينين

الملح: تعمل كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.

الثلج والبطاطس: تمسح العينان بالماء البارد (المثلج).. ثم تجفف.. وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.

عجينة النعناع - لعلاج تورم العينين

المكونات:

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كزبرة.
- أوراق شاى.

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض، وتفرم لعمل عجينة متماسكة.

زيت اللوز - لعلاج التجاعيد حول العينين

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من اللانولين.
- ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه زيت اللوز، ويقلب الاثنان جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة، تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يوميا.

ضعف نمو شعر الحواجب

دهان الشعر بزيت الخروع يوميا مساء.

دهان الشعر بخليط مكون من ملعقة كبيرة من زيت الخروع مع نقطتين من الجلسرين.

الإجهاد.. والعين

عمل كمادات للعين بأحد هذين المزيجين

المزيج الأول:

١٠٠ جرام من ماء الورد.

١٠٠ جرام منقوع البابونج.

الجزء الثانى:

١٠٠ جرام ماء مقطر.

٤٥ جرام شعير نظيف.

٨ نقط عطر.

وذلك بغمس قطعة من القطن النظيف فى أى من المزيجين ومسح العين بها.

أمراض الجفون وعلاجها

كمادات مغلى البابونج (بمعدل ٥٠ جراما من البابونج لكل لتر من الماء)، وكذلك كمادات مغلى البقدونس، فى علاج حالات تورم الجفون، ويمكن استخدام هذه الكمادات إما دافئة وإما باردة.

حمامات تجميل العين

حمام العينين.. هو عبارة عن غسلهما بمحاليل خاصة.. وذلك بوضع المحلول فى وعاء، وتفتيح العينين عدة مرات فى هذا الوعاء. وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.

وهناك أنواع كثيرة من الوسائل المستخدمة فى عمل هذه الحمامات مثل:

- عصير التفاح الطازج.
- عصير الجزر الطازج.
- ماء الورد.
- محلول الملح.
- الماء البارد.

ماء الورد – لتجميل العينين: تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد، ويستخدم المحلول فى غسل العينين.

محلول الملح– لغسل العينين: يستخدم محلول ملحى مخفف فى عمل الحمام.. وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

شعر الحاجبين والأهداب
لمعالجة قصره وتشتيته

عصير القرة: لكى ينمو إذا كان قصيرا ومشتتا فعالجيه بالتكميد اليومى بعصير القرة الحريفة.

العصيفرة: مستحلب العصيفرة حبا وورقا وزهرا بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء.

زيت الخروع: التدليك اليومى بزيت الخروع.

لوقايته من السقوط وإعادة ما سقط منه حديثا

ورق الجوز: يعالج بغسل الحاجبين والأهداب بمستحلب قوامه خمسون جراما من ورق الجوز، فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ربع ساعة.

إذا تساقط هذا الشعر

فربما يكون سبب تساقطه.. أكزيما.. تعالج بغسول من مغلى أوراق الجوز (خضراء ويابسة).

البصل: تفرم بصلة كبيرة، وتغلى فى فناجين زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يوميا لمدة ١٥ يوما.

لعلاج القشور الصغيرة فى الحاجبين

تعريض الوجه لفترة قصيرة فى الصباح للأشعة الشمسية، وابتلاع قدر حبة الحمص من خميرة العجين على الريق، ووضع لبخ ساخنة أو كمادات فى المساء، مع التدليك بخل التفاح والملح الخشن المنعم.

انتفاخ الجفون

البطاطا: لصقات بطاطا نيئة مدقوقة، تبقى ثلث ساعة.

ورق الزهر من الورد: تلبيخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر مع الورد مع بعض الملح الخشن المنعم. وتبقى اللبخ ربع ساعة. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من ورق الزهرة العطرة فى فنجان ماء.

ورق الزيتون: لبخ ساخنة تبقى عشر دقائق من مستحلب أوراق شجرة الزيتون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى فنجان ماء، يبقى مغطى بعد النار لبضع دقائق، ثم يصفى جيدا ليصبح معدا للاستعمال.

لإزالة التجاعيد من الجفن السفلى: تعالج بوضع مدقوق البطاطا على الموضع مدة ربع ساعة فى اليوم.

للمحافظة على نضارة العينين

تغسلان مرتين فى اليوم:

الخطمى: مغلى الخطمى، ٣٠ غ من الجذر فى ١ لتر ماء مغلى ١٠ دقائق.

الخبازة: مغلى الخبازة ٤٠ غ من الأوراق فى ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة.

تحضر الغسولات التالية

القنطريون العنبرى: مغلى ١٠ غ من القنطريون العنبرى ١٠ غ من الحندقوق، ٢٠ غ من آذان الجدى، فى ٣٠٠ غ ماء غال، ينقع ١٠ دقائق، يصفى ويوضع فى قنينة مغلقة.

غسولات للعيون المثارة والمتعبة

آذان الفأر: نقيع ساخن من أذن الفأر، ١٥ غ من الأطراف المزهرة فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق.

الحندقوق: نقيع ساخن من الحندقوق، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق.

البيلسان الصغير: نقيع ساخن من البيلسان الصغير، ٥٠ غ من الأزهار فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٥ دقيقة.

إبرة الراعى: نقيع ساخن من إبرة الراعى، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة فى ١ لتر ماء غال، تنقع ٢٠ دقيقة.

الشمار البرى: نقيع ساخن من الشمار البرى، ١٠ غ من البذور فى فنجان ماء غال، تنقع ١٠ دقائق.

كيس الراعى: نقيع ساخن من كيس الراعى، ٥٠ غ من النبات الطازج فى ١ لتر ماء غال، ينقع ١٥ دقيقة.

البيلسان: نقيع ساخن من البيلسان ٥٠ غ من الأزهار فى ١ لتر ماء غال، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى.

متاعب العينين

التفاح: تشوى ثمرة التفاح فى الفرن، ويستخدم اللب دافئا فى عمل كمادات للعين لتخفيف الالتهاب أو لإزالة الإجهاد عنها.

الكرنب: استخدم الإغريق عصارة الكرنب الأبيض الطازج مع مقدار بسيط من عسل النحل فى علاج التهابات العين المصحوبة بإفرازات أو تدميع.

لسان الثور: هذا نبات أزرق الزهر يتميز بمفعول ملطف لالتهاب العينين، ومقو للرؤية. تؤكل أوراق هذا النبات مع السلاطة الخضراء ويؤخذ منه منقوع مركز لتقوية العينين.

البابونج: يستخدم البابونج فى صور مختلفة لتلطيف التهابات أو ألم العين.. فيؤخذ فى صورة شاى. أو يعمل من الشاى كمادات للعين.. أو يستخدم الشاى

النقى فى عمل شطف للعينين.

الشمر: لغسل العينين وتلطيف الألم أو الالتهاب، يضاف ½ ملعقة صغيرة من بودرة الشمر (مطحون البذر) إلى حوالى ١٠٠ غ من الماء البارد النقى.. ثم يصفى الماء جيدا، ويستخدم هذا المنقوع فى عمل غسيل للعينين.

ماء الورد: من أبسط الوسائل الطبيعية لتلطيف التهاب العينين استخدم ماء الورد فى عمل كمادات للعينين، حيث أنه يتميز بمفعول قوى كملطف للعينين.

الزعتر: جاء فى الطب الشعبى الإغريقى، أن إضافة الزعتر إلى الطعام يساعد على تقوية الرؤية وعلاج العتامات.. فلا مانع من التجربة.

الحزنبل: فى الطب الشعبى الهندى القديم، يستخدم شاى أو أوراق أو زهور هذا النبات فى عمل غسيل للعين الملتهبة.

إجاص: يقطر بصمغ الإجاص، خوخ، برقوق، لتقوية البصر، يذاب الصمغ ويقطر به.

البصل: يكتحل بعصير البصل لالتهابات حافة الجفون كما انه يحد البصر.

البقدونس: عصير البقدونس الطازج يقطر منه نقطة أو نقطتان فى العين الملتهبة أو الرمداء.

البقلة: يقطر أو يكتحل بماء البقلة منعا للرمد.

البيض: يقطر من زلال البيض للعين الوارمة ورما حارا، ويعمل كمادة.

التفاح: يفيد فى آلام العين، وذلك بأن تسحق تفاحة وتمزج بحليب مرضعة على قطعة قماش، ثم توضع على العين المصابة ككمادة.

الثوم: يمضغ ورق الثوم ويوضع كمادة على العين للرمد.

جوز: منقوع ورق الجوز يستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها.

الخس: تغسل العيون بمغلى ورق الخس الممزوج بماء الورد لإراحة العيون

المتعبة ولمعالجة تورم الجفون.

رمان: يطبخ بماء شحم الرمان بيسير من العسل، ويقطر منه لصفرة العين.

زيت الزيتون: يقطر بعصير ورق الزيتون للعيون الدامعة والملتهبة. كما يكتحل بالزيت لتقوية البصر كما يكتحل بالزيت الأهداب فتطول وتقوى.

شمر: يتبخر بمغلى الشمر عدة مرات للغباشة المزمنة ولبداية الماء الأزرق، كما يؤكل ويكتحل بمائه.

عسل: يمزج قليل من العسل بماء الورد ويقطر للعين الملتهبة، كما يعالج به الجفون والقرنية.

الكمون: تغسل العيون بمغلى الكمون للتطهير، كما أن عصارة الكمون الممزوجة بالملح تقطر في العين لجلاء البصر.

ماء الورد: يكتحل بالإثمد مع ماء الورد لجلاء البصر وإنبات شعر الأهداب.

ملفوف: يقطر بعصير الملفوف للعيون الدامعة والملتهبة.

هندبة: يقطر بعصير الهندباء أو بحليب جذر الهندباء لغباشة العين ولجلاء بياض العين.

وصفة لرخاوة الجفون

يحرق طرف قضيب الزيتون، فيخرج ماء من الطرف الآخر، يبرد ويقطر منه للرخاوة والدموع، يمسح به ظاهرا وباطنا.

وصفة لأكزيما الجفون

تفرم بصلة كبيرة، وتقلى بفناجين زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يوميا لمدة (١٥) يوما.

كما تغسل الأكزيما بمغلى أوراق الجوز - خضراء ويابسة.

للبثور التى تكون فى الجفنين

البابونج: يطحن البابونج ويطبخ فى ماء على نار هادئة حتى ينضج، ويوضع فى شاشة كضماد على العين لمدة ساعة.

للغشاوة

الشمر: تؤخذ ملعقة شمر وتوضع فى ماء قدر نصف لتر وتغلى، ثم تصفى، ويغسل بالماء العين، فإنه يزيل بإذن الله الغشاوة.

لضعف البصر والغشاوة

حرق عيون الحمام والصقور (بعد ذبحها) والاكتحال برمادها عجيب للنظر.

احمرار العين وورمها

يوضع تفل الشاى فى كيس من الشاش أو منديل ورق لمدة ربع ساعة عدة مرات يوميا.

التهاب حافتى جفون العين

لسان الحمل السنانى: لسان الحمل السنانى علاج ممتاز جدا لهذا الالتهاب، ويستعمل كالتالى:

تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السنانى النظيفة والطازجة، ثم تغمر بربع لتر ماء.

يغلى الماء لمدة قليلة، ثم يترك لينقع مدة ٥ - ١٠ دقائق.

يصفى ويستعمل دافئا بوضعه على مكان الالتهاب على شكل كمادات لمدة ٥ - ١٠ دقائق.

إكليل الملك: كمادات إكليل الملك (حندقوق) لها مفعول جيد لالتهاب حافتى جفون العين وتستعمل كالتالى:

- يؤخذ ٢٠ - ٢٥ غراما من زهور إكليل الجبل، ثم تغمر بنصف لتر ماء مغلى. يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

- توضع كمادة على العين مدة ٥ دقائق ٣ مرات يوميا. (تعمل الكمادة بأخذ قطعة من الشاش النظيف وغمسها بالمغلى، ثم وضعها على العين لمدة ٥ دقائق).

التهاب لحمية العين

كمادة بابونج: يؤخذ قليل من زهور البابونج ويوضع فى قطعة شاش نظيفة.

توضع قطعة الشاش فى كوب وتغمر بماء ساخن.

عندما يفتر الماء تؤخذ منه قطعة الشاش وتوضع على العين ككمادة ولمدة ٥- ١٠ دقائق.

يستعمل لكل مرة بابونج جديد وكمادة جديدة ونظيفة.

الخس: يستعمل الخس لمعالجة التهاب لحمية العين، ولذلك: تؤخذ بعض أوراق الخس النظيفة وتوضع فى قليل من الماء. يغلى الماء حتى تصبح أوراق الخس لينة.

يصفى ويستعمل الماء على شكل كمادات، وذلك عدة مرات باليوم.

طريقة استعمال هذه الكمادات يكون، بأخذ قطعة شاش نظيفة وغمسها بماء الخس، ثم وضع قطعة شاش فاترة على العين لمدة ٥ - ١٠ دقائق.

جسم غريب بالعين

إذا دخل شىء غريب بالعين فيمكن إخراجه كالتالى:

- تؤخذ بذرة كتان وتوضع بين مقلة العين وجفن العين، وبهذه الطريقة يظهر الجسم الغريب بسرعة ويمكن إخراجه بسهولة.

- أما بذرة الكتان فيمكن بعد ذلك إخراجها من العين بسهولة، وذلك بأن تسحب الجفن بواسطة الرموش عن مقلة العين.

كدمة حول العين

أحسن ما تعالج به الكدمة حول العين هو أن يوضع عليها التفاح المبشور، ويستعمل كالتالى:

تؤخذ تفاحة وتبشر ناعمة، ثم توضع فى قطعة شاش وتضع الشاشة فوق العين لمدة نصف ساعة.

شحاد العين (التهاب الغدد الدهنية فى جفن العين)

كنباث الحقول (ذنب الخيل): تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلى أو تكمد به، ولعمل المغلى للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنباث لمدة (٢٠) دقيقة فى كمية كافية من الماء، ويستعمل -وهو ساخن- بدرجة (٢٦ - ٣٠) درجة مئوية، لمدة ربع ساعة، ثلاث مرات يوميا.

ظفرة العين

عروق السوس: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن، ويذر منها فى العين.

علاج التهاب العين

الخبازة: القطرة بنقيع أوراق الخبازة (ملعقة من الأزهار فى قدح ماء ساخن، أو ملعقتان صغيرتان من الأوراق فى قدح ماء. المداواة تجرى خلال النهار).

غلظ الجفن: قطرة مستحلب المر تحل غلظ الجفن.

العين المنحرفة: سائل العنب يعتبر خير قطرة للعين المنحرفة.

بريق العين وتألقهما: تناول الملوخية المحتوية على الفيتامين ((ATيحفظ بريق العين وتألقهما.

- **الزوفا**: قطرة منقوع الزوفا (٢٪ أى ملعقة صغيرة فى قدح ماء).
- **ماء الورد**: قطرة ماء الورد البلدى أو الجورى.

- **صريمة الجدى**: قطرة مغلى أوراق صريمة الجدى (حفنة من الأوراق فى قدح ماء مغلى).

- لصوق بذر قطوناء - آذان الجدى - (حفنة من النبات فى قدح ماء ساخن).

لمعالجة التهابات الملتحمة والقرنية

التفاح: مرهم التفاح المعد من مسحوق التفاح مع حليب المرأة. يوضع على شكل كمادات فوق العين المصابة بالرمد.

جحوظ العينين: تناول التمر المحتوى على نسبة عالية من الفيتامين ((AT يمنع جحوظ العينين، ويقوى البصر ويجعله نافذا حتى فى الليل.

الحندقوق: قطرة نقيع الحندقوق (١٠ - ٢٠غ) من النبات فى ٢٠٠ غ من الماء المغلى).

البقدونس: لصوق ورق البقدونس المشوى.

صفة دواء يمنع نبات الشعر فى العين: يؤخذ زبد البحر فيحرق على سقف ويسحق رماده ويعجن بدم الحمام ويصير فى قرن، ثم ينتف الشعر ويطلى منه على مواضع الشعر فإنه لا ينبت.

سحالة الحديد: يسحق سحالة الحديد وتبل بالريق ثم يطلى بها موضع الشعر، تفعل ذلك سبع مرات أو خمس، فإنه يحرق صاحبه حرقة شديدة، غير أنه يختم مواضع الشعر فلا يعود.

آخر: يؤخذ رماد وصدف محرق معجون بالقطران ويطلى به بعد نتف الهدب.

السواد العارض تحت العين

الصبر: يسحق الصبر مع العسل ويهيئ منه لطوخ على الآثار.

الأفسنتين الرومى: يدق الأفسنتين الرومى أخضر كان أو يابسا، ويضاف بعسل ويلطخ على الآثار البنفسجية.

الثوم: يؤخذ الثوم فيحرق ويعجن بالعسل ويلطخ تحت العين، يذهب اللون البنفسجي.

الفونج: يدق الفوذنج ويعصر ويحمل ماءه على الآثار البنفسجية تحت العين.

الفجل: يؤخذ ورق الفجل أو بذره فيدق ذلك ويحمل على الآثار البنفسجية إن شاء الله.



الفهـــــرس